# محبّت کی نفسیات

مصنف = ایم سکاٹ پیک

ترجمہ : یاسر جوّاد



# محبّت کی نفسیات


مصنف: ایم۔ سکاٹ پیک

ترجمہ: یاسر جوّاد





اکرم آرکیڈ، ۲۹۔ ٹمپل روڈ (صفاں والا چوک) لاہور۔ پاکستان فون: ۷۲۳۸۰۱۴

ناشر: تخلیقات لاہور
اہتمام: لیاقت علی
پرنٹرز: المطبعۃ العربیہ لاہور
ٹائٹل: ریاظ
کمپوزنگ: آزاد انٹرپرائزز لاہور
سن اشاعت: 1998ء
قیمت: /[redacted]۰ روپے
350/-

# فہرست


دیباچہ' الہام کے لب 5

پہلا باب: تربیت

مسائل اور دکھ 7

موخر تسکین 10

باپ کے گناہ 12

مسائل حل کرنا اور وقت 17

ذمہ داری 22

اعصابی خلل اور کرداری نقائص 24

آزادی سے فرار 29

حقیقت کے لئے وقف ہونا 32

انتقالیت' دقیانوسی نقشہ 34

چیلنج کے لئے تیار رہنا 38

سچائی کو چھپانا 44

توازن 48

افسردگی 53

دستبرداری اور نیا جنم 55

دوسرا باب: محبت 58

محبت کی تعریف 61

محبت میں گرفتار ہونا 64

رومانی محبت کی داستان 70

انا کی حدود کے متعلق چند مزید باتیں 72

محتاجی 76

محبت سے عاری لگاؤ 82

ایثار ذات 86

محبت محض ایک احساس نہیں 91

توجہ کا کام 94

| | | |
|---|---|---|
| | کچھ کھونے کا خدشہ | 102 |
| | خودمختاری کا خطرہ | 105 |
| | سپردگی کا خطرہ | 110 |
| | مقابلے کا خطرہ | 118 |
| | محبت منضبط ہے | 122 |
| | محبت علیحدگی ہے | 126 |
| | محبت اور نفسیاتی علاج | 131 |
| | محبت کا راز | 133 |
| تیسرا باب: | نشوونما اور مذہب | |
| | نظریات دنیا اور مذہب | 137 |
| | سائنس کا مذہب | 143 |
| | بچہ اور نہانے کا ٹب | 154 |
| | سرنگ نما سائنسی تصور | 157 |
| چوتھا باب: | رحمت | |
| | تندرستی کا معجزہ | 161 |
| | لاشعور کا معجزہ | 164 |
| | سرانڈیپیت کا معجزہ | 171 |
| | رحمت کی تعریف | 173 |
| | ارتقا کا معجزہ | 174 |
| | مبداء و منتہاء | 177 |
| | انقطاع توانائی اور اصل گناہ | 179 |
| | بدی کا مسئلہ | 183 |
| | شعور میں ترقی | 185 |
| | طاقت کی نوعیت | 187 |
| | رحمت اور ذہنی بیماری | 191 |
| | رحمت کا استقبال | 195 |

It is better to commit suicide than love



# الہام کے لب

محبت کی تعریف نیتشے خوبصورتی اور محبت میں فرق

حسن اور خوبصورتی کی بہت اہمیت ہے لیکن بقول **شکسپیئر** Beauty is ____ but skin deep خوبصورتی کے کردار کو نظرانداز نہیں کیا جاسکتا لیکن یہ اس جذبے کے مقابلہ میں بہت سطحی ہے جسے ہم محبت کہتے ہیں۔ دوسروں کو اپنی روح اور شخصیت میں شریک بناتے ہوئے ان کی روح اور شخصیت میں شریک و معاون ہونے کا احساس ہی محبت ہے۔ مصنف نے اسے اپنی انا کی حدود کو وسعت دینے کے طور پر بیان کیا ہے۔ "انا" وہ پردہ ہے جو ہمارے لاشعور اور شعور کے درمیان سنسر کا کام دیتا ہے۔ لاشعور کے تند و تیز اور بے لگام جذبات اس پردے میں سے گذر کے نفیس و لطیف ہونے کے بعد شعور کی منزل تک پہنچتے ہیں۔ تاہم پردہ بہت زیادہ دبیز ہونے کی صورت میں یوں ہوتا ہے کہ ہماری انا کے حلقے میں اتنے زیادہ لوگ شامل ہو جاتے ہیں کہ ان پر توجہ' جو محبت کے اظہار کی لازمی شرط ہے' دینے کی ہماری توانائی کم پڑ جاتی ہے۔

مرد اور عورت کے مابین محبت کے تعلق میں ہوس اس وقت شروع ہوتی ہے جب ہم ان کی حدود کو وسعت دیے بغیر صرف اور صرف ایک ضرورت کے تحت کسی سے تعلق بنا لیتے ہیں۔ کچھ میاں بیوی ساری ساری زندگی ایک ساتھ گذار دینے کے باوجود ایک دوسرے سے محبت نہیں کر پاتے' کیونکہ ان کے تعلق کی بنیاد سادہ سے نظریہ ضرورت پر ہوتی ہے۔ لیکن یہاں ایک سوال یہ بھی پیدا ہوتا ہے کہ اگر زندگی یوں بھی گذر سکتی ہے تو کیا محبت کرنا لازمی ہے؟ اس کا جواب ہاں میں اس دلیل کے ساتھ دیا جاسکتا ہے کہ ضرورت کے ساتھ بنائے ہوئے تعلق اور محبت میں وہی فرق ہے جو دو دوستوں اور کسی سیلزمین اور دوکاندار کے درمیان تعلق میں ہوتا ہے۔ انسان سیلز مین اور دوکاندار والے رشتے میں نہیں بلکہ محبت والے رشتے میں ترو تازگی اور بالیدگی پاتا ہے۔ البتہ یہ ممکن ہے کہ سیلز مین اور دوکاندار کا تعلق آہستہ آہستہ دوستی اور محبت کے تعلق میں بدل جائے' جیسے کوئی ہوس پرست مرد یا جسم فروش عورت ایک دوسرے کی محبت میں گرفتار ہوسکتے ہیں۔ میاں بیوی کے علاوہ والدین اور بچوں کا تعلق بھی محبت سے عاری ہوتا ممکن ہے۔

ہمارے خطہ کی عام رومانوی محبت میں فراق اور اذیت پسندی کو بہت زیادہ دخل ہے۔

ساری رومانوی شاعری اٹھا کر دیکھ لیں عاشق ہمیشہ سے محبوب کی بے رخی اور ستم پروری پر فریاد کناں نظر آتا ہے۔ ہماری مقبول عام رومانوی داستانوں میں عاشق اور محبوب ایک دوسرے کو پانے کی جستجو کرتے ہوئے بالآخر مرجاتے ہیں وہ امر ہو کر مرنے کی بجائے مر کر امر ہوتے ہیں۔ بقول ن۔م راشد "ہیر ہو' مرزا ہو' میرا جی--- نارسا ہاتھ کی نمنا کی ہے--- ایک ہی چیخ ہے فرقت کے بیابانوں میں--- ایک ہی طول الناکی ہے۔" اور اس محبت میں اس لمس کی لہروں کا کوئی ذکر نہیں--- "جس سے بول اٹھتے ہیں سوئے ہوئے الہام کے لب--- جس سے جی اٹھتے ہیں ایام کے لب...." ان باتوں کی وجوہات کوئی ماہر نفسیات ہی بہتر طور پر بیان کرسکتا ہے۔ یہاں ان کا ذکر کرنے کا مقصد یہ بتانا تھا کہ زیر نظر کتاب کا مصنف الفاظ سے محروم سوئے ہوئے الہام کے لبوں کو الفاظ سے آشنا کرنے کی کوشش کرتا ہے۔ وہ ماہر نفسیات بھی ہے اور محبت کو سائنسی بنیادوں پر جانچنے دیکھنے والا بھی۔ اس نے محبت کو ایک وسیع تر روحانی احساس کے مفہوم میں لیا جو ہمیں کسی بھی شخص' کسی بھی رشتے اور کسی بھی چیز کے بارے میں ہوسکتا ہے۔ علاوہ ازیں وہ ان احساسات پر بھی بات کرتا ہے جو دراصل محبت نہیں' اور ان کا بھی جو کسی زمرے میں نہ آنے کے باوجود اپنی ایک اہمیت رکھتے ہیں۔ موضوعات کی فہرست پر نظر ڈالنے سے ہی اندازہ ہو جاتا ہے کہ اس نے محبت کی نفسیات کو کس کس حوالے سے پیش کرنے کی کوشش کی۔ یہ کتاب آپ کو یہ بھی دکھاتی ہے کہ حقیقت کا سامنا کیسے کریں اور روحانی سکون اور بھرپور زندگی کیسے پائیں۔

ترجمہ میں مسلسل یہ کوشش کی گئی کہ زبان کو آسان اور قابل فہم رکھا جائے۔ پھر بھی موضوع کی پیچیدگی کے نتیجہ میں کہیں کہیں مشکل الفاظ یا اصطلاحات کا استعمال ناگزیر تھا۔ تاہم ایسی اصطلاحات کی وضاحت بھی متن میں کر دی گئی۔ توقع ہے کہ قاری تھوڑی سی کوشش کرکے زبان و بیان کی مشکلات حل کرلے گا۔

Main Copie of book

**یاسر جواد**

لاہور جنوری 1998

پہلا باب

# تربیت

## مسائل اور دکھ:

زندگی کٹھن ہے۔

یہ ایک عظیم سچ ہے، عظیم ترین سچائیوں میں سے ایک۔ زندگی اس لئے عظیم دکھ ہے کیونکہ کبھی نہ کبھی ہم یہ سچائی حقیقی معنوں میں دیکھتے ہیں، ہم اسے جھیلتے ہیں۔ ایک مرتبہ ہم یہ جان لیں کہ زندگی کٹھن ہے--- ایک مرتبہ اسے سمجھ اور قبول کرلیں--- تو یہ کٹھن نہیں رہتی۔ چونکہ اسے قبول کرلیا جاتا ہے اس لئے زندگی کے کٹھن ہونے کا امر اہم نہیں رہتا۔

زیادہ تر لوگ زندگی کے کٹھن ہونے کی سچائی کو پوری طرح نہیں دیکھتے۔ اس کی بجائے وہ اپنے مسائل، گراں بوجھ اور مشکلات کے انبوہ کے بارے میں، شور یا مکاری سے، متواتر تھوڑا بہت بسورتے رہتے ہیں، کہ جیسے عام طور پر زندگی آسان ہے، کہ جیسے زندگی آسان "ہونی چاہیے۔" وہ شور یا مکاری کے ساتھ اپنے یقین کو بیان کرتے ہیں کہ ان کی مشکلات انوکھی قسم کی اذیت لیے ہوتی ہیں۔ جنہیں نہیں ہونا چاہیے تھا لیکن کسی نہ کسی طرح بالخصوص ان پر، یا ان کے خاندان، قبیلے، طبقے، قوم، نسل یا حتیٰ کہ ان کی نوع پر آن نازل ہوئیں، تاہم دوسروں پر نہیں۔ میں اس آہ و زاری کے بارے میں جانتا ہوں کیونکہ میں نے اپنے حصہ کی آہ و زاری کی ہے۔

زندگی مسائل کا ایک سلسلہ ہے۔ کیا ہم ان مسائل کے بارے میں واویلا کرنا انہیں حل کرنا چاہتے ہیں؟ ہم اپنے بچوں کو ان سے نمٹنے کی تربیت دینا چاہتے ہیں؟

مسائل زندگی کو حل کرنے کے لئے ہمیں "تربیت" (ڈسپلن) کا بنیادی مجموعہ آلات درکار ہے۔ تربیت کے بغیر ہم کچھ بھی حل نہیں کرسکتے۔ کچھ تربیت کے ساتھ ہم کچھ مسائل ہی حل کرسکتے ہیں۔ مکمل تربیت کے ساتھ ہم تمام مسائل حل کرسکتے ہیں۔

زندگی کو جو بات مشکل بناتی ہے وہ یہ ہے کہ مسائل کا سامنا اور انہیں حل کرنے کا عمل تکلیف دہ ہے۔ مسائل اپنی نوعیت کے مطابق ہمارے اندر پریشانی' دکھ' اداسی' تنہائی' احساس جرم' پچھتاوا' غصہ' خوف' الجھن' کرب یا مایوسی کو برانگیختہ کرتے ہیں۔ یہ احساسات غیر آرام دہ ہوتے ہیں' اکثر نہایت غیر آرام دہ' اکثر کسی بھی جسمانی درد جتنے دردناک' کبھی کبھار نہایت بدترین قسم کے جسمانی درد جیسے۔ درحقیقت درد کی وجہ سے ہی ہم میں وہ حادثات یا تضادات برانگیختہ ہوتے ہیں جنہیں ہم مسائل کہتے ہیں۔ اور چونکہ زندگی مسائل کا ایک غیر مختتم سلسلہ ہے' اس لئے یہ خوشی کے ساتھ ساتھ دکھ سے بھی بھرپور اور ہمیشہ کٹھن ہوتی ہے۔ تاہم مسائل سے دوچار ہونے اور انہیں حل کرنے کے سارے عمل میں ہی زندگی کوئی مفہوم رکھتی ہے۔ مسائل کامیابی اور ناکامی کے درمیان خط امتیاز ہیں۔ مسائل ہماری ہمت اور دانش کو پکار کر باہر لاتے ہیں۔ درحقیقت وہ ہماری ہمت اور ہماری دانش کو تخلیق کرتے ہیں۔ مسائل ہی کی وجہ سے ہماری ذہنی اور روحانی نشوونما ہوتی ہے۔ جب ہم انسانی روح کی نشوونما کو تحریک دیتے ہیں تو مسائل حل کرنے کی انسانی استعداد کو ابھارتے اور چیلنج کرتے ہیں' جیسے بچوں کو سکول میں حل کرنے کے لئے مسائل (سوال) دیئے جاتے ہیں۔ درد جھیلنے اور مسائل کا حل تلاش کرنے کے ذریعہ ہی ہم سیکھتے ہیں۔ بنجمن فرینکلن نے کہا' "کرب انگیز چیزیں ہماری راہنمائی کرتی ہیں۔" اسی وجہ سے عقل مند لوگ مسائل سے خوفزدہ نہ ہونا بلکہ درحقیقت انہیں خوش آمدید کہنا اور مسائل کے درد کا استقبال کرنا بھی سیکھتے ہیں۔

ہم میں سے زیادہ تر لوگ اتنے عقل مند نہیں۔ تقریباً" ہم سب ہی دکھ کے خوف سے' کم یا زیادہ حد تک' مسائل سے دامن بچانے کی کوشش کرتے ہیں۔ ہم اس امید میں انہیں ٹالتے رہتے ہیں کہ وہ ٹل جائیں گے۔ ہم انہیں نظرانداز کرتے' بھلا دیتے اور یوں ظاہر کرتے ہیں جیسے ان کا وجود ہی نہ ہو۔ حتیٰ کہ ان سے گریز کرنے کی خاطر منشیات کا سہارا لیتے ہیں تاکہ خود کو درد سے بے حس بنا کر درد کا باعث بننے والے مسائل کو بھول جائیں۔ ہم مسائل کا سامنا کرنے کی بجائے ان سے کنارہ کشی اختیار کرنے لگتے ہیں۔ ہم انہیں جھیلنے کی تکلیف اٹھانے کی بجائے ان سے دامن چھڑانے کی کوشش کرتے ہیں۔

مسائل اور ان میں خلقی جذباتی اذیت سے کترانے کا یہ رجحان انسان کی تمام ذہنی علالت کی بنیاد ہے۔ چونکہ ہم میں سے زیادہ تر کا اس کی جانب کم یا زیادہ رجحان ہوتا ہے اس لئے ہم میں سے بیشتر لوگ کم یا زیادہ ذہنی مریض ہیں جن میں کامل ذہنی صحت کا فقدان

ہے۔ ہم میں سے کچھ لوگ اپنے مسائل اور ان کے نتیجہ میں ہونے والی اذیت سے گریز کرنے کی غرض سے انتہاء پسندی تک پہنچ جاتے ہیں اور تمام اچھی اور ہوش مندانہ چیزوں سے دور بھٹک جاتے ہیں تاکہ کوئی آسان راہ فرار تلاش کریں' زندہ رہنے کے لئے نہایت پیچیدہ تخیلات بنائیں' اور کبھی کبھار حقیقت کو یکسر فراموش کرنے کے لئے۔ کارل ینگ کے مختصر مگر جامع الفاظ میں' "اعصابی خلل ہمیشہ کسی جائز دکھ کا متبادل ہوتا ہے۔"

لیکن متبادل انجام کار خود اس جائز دکھ سے زیادہ دردانگیز ہو جاتا ہے جس سے بچنے کے لئے اسے اپنایا جاتا ہے۔ اعصابی خلل بذات خود سب سے بڑا مسئلہ بن جاتا ہے۔ متعدد لوگ صورت حال کے مطابق اس درد اور پھر اس مسئلے سے بچنے کی کوشش میں اعصابی خلل کی تہیں چڑھائے جاتے ہیں۔ تاہم' خوش قسمتی سے کچھ لوگوں میں اپنے اعصابی خلل کا سامنا کرنے کی ہمت ہوتی ہے اور وہ۔۔۔ عموماً نفسیاتی علاج کی مدد سے۔۔۔ جائز دکھ جھیلنے کا طریقہ سیکھنا شروع کرتے ہیں۔ بہرصورت جائز دکھ سے گریز کا نتیجہ مسائل سے دوچار ہونے کی صورت میں نکلتا ہے۔ ہم اس نشوونما سے بھی گریز کرتے ہیں جس کا مسائل ہم سے تقاضا کرتے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ پرانے ذہنی مرض میں ہماری نشوونما رک جاتی ہے' ہم منجمد ہو کر رہ جاتے ہیں۔ اور شفاء کے بغیر انسانی روح مرجھانے لگتی ہے۔

چنانچہ' آیئے ہم خود اور اپنے بچوں کے اندر ذہنی و روحانی صحت حاصل کرنے کے ذرائع نقش کریں۔ میرا مطلب ہے کہ خود کو اور اپنے بچوں کو دکھ اور نتیجتاً اذیت کی اہمیت' مسائل اور ان سے وابستہ تکلیف کا براہ راست سامنا کرنے کی ضرورت سکھائیں۔ میں پیچھے کہہ آیا ہوں کہ زندگی کے مسائل حل کرنے میں تربیت کے ذرائع ہماری بنیادی ضرورت ہیں۔ واضح ہو جائے گا کہ یہ ذرائع دکھ کی تکنیکیں ہیں' وہ ذرائع جن کی مدد سے ہم اس انداز میں مسائل کا دکھ برداشت کرتے ہیں جیسے ان سے نبٹ اور انہیں کامیابی سے حل کر رہے ہوں' اور اس عمل میں تربیت و افزائش پا رہے ہوں۔ جب ہم خود کو اور اپنے بچوں کو تربیت دیتے ہیں تو انہیں اور خود کو تکلیف اٹھانا اور نشوونما پانا سکھا رہے ہوتے ہیں۔

درد کی یہ تکنیکیں' مسائل کا دکھ تعمیری انداز میں جھیلنے کے یہ ذرائع کیا ہیں جنہیں میں نے تربیت قرار دیا ہے؟ یہ چار ہیں: موخر تسکین' ذمہ داری قبول کرنا' سچائی سے دلی وابستگی اور توازن۔ جیسا کہ آگے چل کر واضح ہو جائے گا' یہ ذرائع پیچیدہ نہیں جن کا اطلاق وسیع تربیت کا متقاضی ہو۔ اس کے برعکس یہ محض ذرائع ہیں اور تقریباً" تمام بچے دس سال

کی عمر کو پہنچنے تک ان میں ماہر ہو جاتے ہیں۔ تاہم صدور اور بادشاہ عموماً ان کا استعمال بھول کر زوال زدہ ہو جاتے ہیں۔ مسئلہ ان ذرائع کی پیچیدگی میں نہیں بلکہ انہیں استعمال کرنے کی خواہش کا ہے۔ چونکہ یہ اذیت سے گریز کرنے کی بجائے اس کا سامنا کرنے کے ذرائع ہیں، اور اگر کوئی جائز اذیت سے فرار ڈھونڈتا ہے تو وہ ان کا استعمال کرنے سے گریز کرے گا، چنانچہ ہر چار ذرائع کا تجزیہ کرنے کے بعد اگلے باب میں ہم انہیں استعمال کرنے کی خواہش کا جائزہ لیں گے، جو محبت ہے۔

## مؤخر تسکین:-

کچھ ہی عرصہ پہلے کی بات ہے (ایک تیس سالہ مالیاتی تجزیہ نگار کئی ماہ سے مجھے اپنی نوکری میں اپنے لیت و لعل سے کام لینے کے رجحان کے متعلق شکایت کر رہی تھی۔ ہم نے آجروں کے متعلق اس کے احساسات پر اور بہ حیثیت مجموعی حاکمیت (اتھارٹی) اور بالخصوص ماں باپ کے متعلق ان احساسات کے انداز تعلق پر غور و خوض کیا۔ ہم نے کام اور کامیابی کی جانب اس کے رویوں اور اس کی ازدواجی زندگی، جنسی شناخت، خاوند سے مقابلہ کرنے کی خواہش اور اپنے مقابلے کے بارے میں اس کے خوف کے تعلق کا تجزیہ کیا۔ تاہم، اس تمام تقابلی اور مشقت طلب تحلیلی نفسیاتی کام کے باوجود وہ روز بروز زیادہ سے زیادہ لیت و لعل سے کام لیتی رہی۔ آخر کار، ایک دن ہم نے صاف عیاں بات پر نگاہ جمانے کی ہمت کی۔ "تمہیں کیک پسند ہے؟" میں نے پوچھا، اس نے ہاں میں جواب دیا۔ "کیک کا کونسا حصہ زیادہ پسند ہے، شیریں آمیزہ یا کیک؟" میں نے مزید سوال کیا۔ "اوہ، شیریں آمیزہ!" اس نے گرم جوشی سے جواب دیا۔ "اور تم کیک کا ٹکڑا کیسے کھاتی ہو؟" میں نے خود کو احمق ترین ماہر نفسیات محسوس کرتے ہوئے پوچھا۔ "میں شیریں آمیزہ پہلے کھاتی ہوں، بلاشبہ؟" اس نے جواب دیا۔ اس کیک کھانے کی عادت سے ہم اس کی کام کی عادات کے معائنے تک آئے، اور توقع کے مطابق دریافت کیا کہ وہ کسی بھی کام کے دن کا پہلا گھنٹہ پوری تندہی سے کام کرتی اور باقی چھ گھنٹے قابل اعتراض یا تیمانده کام کے اردگرد منڈلاتی رہتی تھی۔ میں نے اسے مشورہ دیا کہ اگر وہ خود کو پہلے گھنٹے کے دوران کام کا ناخوشگوار حصہ مکمل کرنے پر مجبور کرے تو باقی چھ گھنٹے سے لطف اٹھانے کے لئے آزاد ہوگی۔ میں نے کہا کہ میرے خیال میں تکلیف کے ایک گھنٹے کے بعد خوشی کے چھ گھنٹے خوشی کے ایک گھنٹے کے بعد تکلیف کے چھ گھنٹوں سے قابل ترجیح ہیں۔ وہ مان گئی اور مضبوط قوت ارادی کی مالک ہونے کی وجہ سے

اس نے کام کو زیرالتوا رکھنا چھوڑ دیا۔

تسکین کو مؤخر کرنے کے حربے زندگی کی اذیت اور مسرت کو ایسے انداز میں جدول بند کرنے کا عمل ہے جس سے پہلے اذیت کا سامنا اور تجربہ کرنے اور پھر اس پر قابو پانے کی مسرت کو بڑھایا جائے۔ زندگی گذارنے کا یہ واحد شائستہ انداز ہے۔

(جدول بندی کا یہ طریقہ یا عمل زیادہ تر بچے بالکل ابتدائی عمر میں ہی سیکھ لیتے ہیں' کبھی کبھار تو پانچ سال کی عمر میں ہی۔ مثلاً" کبھی کبھی کوئی پانچ سالہ بچہ اپنے ساتھی کے ساتھ کوئی کھیل کھیلتے ہوئے اسے پہلی باری دے دے گا تاکہ بعد میں اپنی باری سے مزہ اٹھائے۔ چھ سال کی عمر میں بچے پہلے کیک اور شیریں آمیزہ آخر میں کھانے کا آغاز کرسکتے ہیں۔ گرامر سکول میں سارے عرصہ کے دوران مؤخر تسکین کی اس ابتدائی استعداد پر روزانہ عمل کیا جاتا ہے' بالخصوص ہوم ورک کرنے کے ذریعہ۔ بارہ سال کی عمر کو پہنچنے تک کچھ بچے اس قابل ہوچکے ہوتے ہیں کہ والدین کی تاکید کے بغیر بیٹھ کر ٹیلی ویژن دیکھنے سے پہلے پہلے سارا ہوم ورک مکمل کرلیں۔ پندرہ یا سولہ سال کی عمر میں اس قسم کا طرزعمل بلوغت سے توقع اور نارمل خیال کیا جاتا ہے۔

تاہم' اس عمر میں ان کے معلموں پر واضح ہو جاتا ہے کہ بالغوں کی خاصی بڑی تعداد اس نارمل خصوصیت سے عاری ہوتی ہے۔ کچھ میں تسکین کو مؤخر کرنے کی استعداد خاصی ترقی یافتہ ہوتی ہے' جبکہ کچھ پندرہ یا سولہ سالہ لڑکے لڑکیوں میں یہ خصوصیت بمشکل ہی نظر آتی ہے۔ درحقیقت کچھ اس سے قطعی محروم ہوتے ہیں۔ یہ طالب علموں کے مسائل ہیں۔ اوسط یا بہتر ذہانت کے باوجود ان کے گریڈ صرف کام نہ کرنے کی وجہ سے برے آتے ہیں۔ وہ محض لمحہ بھر کی شدید خواہش کے ساتھ کلاسوں یا سکولوں سے بھاگ نکلتے ہیں۔ وہ من موجی اور ہیجانی ہوتے ہیں اور یہ اضطراریت ان کی معاشرتی زندگی میں بھی در آتی ہے۔ وہ عموماً" لڑتے جھگڑتے رہتے' منشیات کے عادی ہونے لگتے اور پولیس کے ساتھ جھگڑوں کا باعث بننے لگتے ہیں۔ ابھی کھیلو' بعد میں بھگتو' ان کا نعرہ ہے۔ چنانچہ ماہرین نفسیات اور نفسیاتی معالجوں کی مدد لی جاتی ہے۔ لیکن بیشتر اوقات لگتا ہے کہ بہت دیر ہوگئی۔ یہ نوجوان اپنی زندگی کے اضطراری انداز میں مداخلت کی کسی بھی کوشش پر خفا ہوتے ہیں' اور حتیٰ کہ جب معالج کی جانب سے گرمجوشی' دوستانہ پن اور غیرتنقیدی رویہ کے ذریعہ اس ناراضگی پر قابو پایا جاسکتا ہو' تب بھی ان کی اضطراریت عموماً" اس قدر شدید ہوتی ہے کہ یہ نفسیاتی علاج کے عمل میں ان کی بامعنی شمولیت کو خارج از امکان کر دیتی ہے۔ وہ اپنے

فرائض منصبی پورے نہیں کرتے۔ وہ تمام اہم اور اذیت ناک مسائل سے گریز کرتے ہیں۔ چنانچہ مداخلت کی کوشش بالعموم ناکام ہو جاتی ہے اور یہ بچے سکول سے نکال دیے جاتے اور پھر ناکامی والا طرزِ عمل جاری رکھتے ہیں جو بار بار انہیں تباہ کن شادیوں' حادثات' نفسیاتی ہسپتالوں یا جیل تک پہنچاتا ہے۔

ایسا کیوں ہے؟ اکثریت اپنے اندر مؤخر تسکین کیوں پیدا کرتی ہے جبکہ کافی بڑی اقلیت عموماً" یہ خصوصیت پانے میں ناقابلِ تلافی طور پر ناکام ہو جاتی ہے؟ قطعی' سائنسی حوالے سے کوئی جواب معلوم نہیں۔ جنسی عناصر کا کردار غیرواضح ہے۔ سائنسی ثبوت کے لئے متغیرات کو مناسب حد تک کنٹرول نہیں کیا جاسکا۔ لیکن زیادہ تر علامات کافی واضح طور پر توارث کی خصوصیت کو بطور فیصلہ کن لینے کی جانب اشارہ کرتی ہیں۔

## باپ کے گناہ

ایسا نہیں کہ ان غیر منظم بچوں کے گھروں میں ماں باپ کی جانب سے تربیت کا فقدان ہے۔ ان بچوں کو سارے زمانہ بچپن کے دوران گاہے بگاہے شدید سزائیں ملتی ہیں۔ تھپڑ' مکے' لاتیں اور زبردست مارپیٹ چھوٹی چھوٹی غلطیوں پر بھی ہوتی ہے۔ لیکن یہ تربیت بے معنی ہے۔ کیونکہ یہ غیرتربیت یافتہ تربیت ہے۔

اس کے بے معنی ہونے کی ایک وجہ یہ ہے کہ ماں باپ خود بھی غیرتربیت یافتہ ہوتے ہیں۔ لہٰذا اپنے بچوں کے لئے غیرتربیت یافتہ مثالی نمونے بنتے ہیں۔ وہ "جیسا میں نے کہا ویسا کرو' جیسا میں کرتا ہوں ویسا نہیں" کہنے والے ماں باپ ہیں۔ وہ اپنے بچوں کے سامنے اکثر نشے میں بدمست ہو جاتے ہیں۔ وہ بچوں کی موجودگی میں کسی پابندی' منطق یا عزت نفس کے بغیر لڑتے ہیں۔ وہ ہڈحرام بھی ہوسکتے ہیں۔ وہ ایسے وعدے کرتے ہیں جنہیں نبھاتے نہیں۔ ان کی اپنی زندگیاں بدیہی طور پر غیرمنظم اور بے ترتیب ہوتی ہیں' لہٰذا بچوں کی زندگی کو منظم کرنے کی کوششیں بھی بچوں کی نظر میں بے وقعت ہوتی ہیں۔ اگر باپ ماں کو باقاعدگی سے مارتا پیٹتا ہے تو بہن کو مارنے پر ماں سے مار کھانے والے بیٹے کی نظر میں اس مار پیٹ کی کیا اہمیت ہوگی؟ اسے اپنے غصے پر قابو پانے کی نصیحتوں کا کوئی اثر ہوگا؟ چونکہ نوجوانی میں ہمارے پاس موازنہ کرنے کی سہولت نہیں ہوتی اس لئے والدین ہمارے لئے دیوتا کی مانند ہوتے ہیں۔ جب والدین کسی مخصوص انداز میں کوئی کام کرتے ہیں تو نو بالغ بچے کو بھی یہ انداز اس کام کو کرنے کے لئے صحیح لگتا ہے۔ اگر کوئی بچہ اپنے والدین کو ہر

روز خود نظمی' حدود و قیود' عزت نفس اور اپنی زندگی کو منظم کرنے کی استعداد کے ساتھ عمل کرتے دیکھا ہے تو وہ اپنے وجود کے عمیق ترین ریشوں میں محسوس کرنے لگے گا کہ جینے کا یہی طریقہ ہے۔ اگر کوئی بچہ اپنے والدین کے طرزِ عمل کو نہ پائے تو بھی اسے زندگی گذارنے کا طریقہ خیال کرے گا۔

تاہم' مثالی نمونہ بننے سے بھی زیادہ اہم ہے محبت۔ کیونکہ بے ترتیب و بے ہنگم گھروں میں بھی حقیقی پیار محبت کبھی کبھار ہی ملتا ہے' اور ایسے گھروں میں سے خود منضبط بچے آتے ہیں۔ اور اکثر پروفیشنل والدین۔۔۔ ڈاکٹر' وکیل' کلب جانے والی عورتیں اور سماجی کارکن۔۔۔ کڑے نظم و ضبط اور قاعدے والی زندگی گذارتے ہیں لیکن ان میں محبت کا فقدان ہوتا ہے۔ وہ اپنے بچوں کو دنیا میں بھیج دیتے ہیں حالانکہ ان کے بچے بھی کسی افلاس زدہ اور بے ہنگم گھر سے آنے والے بچوں جتنے ہی غیر تربیت یافتہ اور تخریبی اور غیر منظم ہوتے ہیں۔

قطعی طور پر محبت ہی سب کچھ ہے۔ اسرار محبت کا تجزیہ اگلے صفحات میں کیا جائے گا۔ تاہم' ربط کی غرض سے یہاں اس کا اور تربیت کے ساتھ اس کے تعلقات کا مختصر مگر محدود ذکر مددگار ثابت ہوگا۔

جب ہم کسی چیز یا شخص سے محبت کرتے ہیں تو وہ ہمارے لئے اہم ہوتی ہے' اور جب کوئی چیز ہمارے لئے اہم ہو جائے تو اس کے ساتھ وقت گذارتے اس کی نگہبانی کرتے اور اس سے مزہ اٹھاتے ہیں۔ اپنی کار کی محبت میں ڈوبے ہوئے کسی نوجوان کا مشاہدہ کریں اور وہ وقت نوٹ کریں جو وہ اس کی تعریف' پالش' مرمت کرنے اور درست رکھنے میں گذارتا ہے۔ یا پھر کسی بوڑھے شخص پر غور کریں کہ وہ گلابوں کے اپنے محبوب باغ کی کانٹ چھانٹ' صفائی اور سجاوٹ کیسے کرتا ہے۔ بچوں سے محبت کرنے میں بھی ایسا ہی معاملہ ہے۔۔۔ ہم ان کی تعریف اور دیکھ بھال کرنے میں وقت صرف کرتے ہیں۔ ہم انہیں اپنا وقت دیتے ہیں۔

اچھی تربیت کے لئے وقت درکار ہوتا ہے۔ جب ہمارے پاس اپنے بچوں کے لئے وقت یا انہیں وقت دینے کی خواہش نہیں ہوتی تو ہم اتنا قریب سے جانچتے بھی نہیں کہ ہمیں یہ معلوم ہو سکے کہ انہیں ہماری تربیتی مدد کی ضرورت کس وقت ہے۔ اگر تربیت کے لئے ان کی ضرورت اس قدر لبریز ہو کہ ہمارے شعور کو جھنجھوڑ سکے' تب بھی ہم ان بنیادوں پر ضرورت کو مسلسل نظرانداز کیے جاتے ہیں کہ انہیں اپنی راہ خود تلاش کرنے دینا زیادہ آسان

ہے۔ ۔ ۔ "آج تھکن اتنی زیادہ ہے کہ ان کے ساتھ نبٹ نہیں سکتا۔" یا آخرکار' اگر ان کے برے کاموں اور اپنی جھنجلاہٹ کے باعث اقدام کرنے پر مجبور ہو جائیں تو ہم مسئلے کا جائزہ لیے بغیر یا یہ غور کرنے پر وقت صرف کیے بغیر کہ اس مخصوص مسئلے کے لئے تربیت اور نظم و ضبط کو کونسی صورت موزوں ترین ہے' معاملہ فہمی کی بجائے غصے کے ساتھ عموماً" ظالمانہ انداز میں پابندیاں عائد کر دیں گے۔

ضرورت نہ ہونے پر بھی بچوں کو وقت دینے والے والدین ان میں تربیت کی رقیق ضرورتوں کو جان لیں گے' جن کے جواب میں وہ ہلکی سی حوصلہ افزائی یا سرزنش یا تعریف یا تربیت کے ساتھ ردعمل ظاہر کریں گے۔ وہ مشاہدہ کریں گے کہ ان کے بچے کیک کیسے کھاتے' کیسے مطالعہ کرتے' کب پیچیدہ افسانے سناتے' کب اپنے مسائل کا سامنا کرنے کی بجائے ان سے بھاگتے ہیں۔ وہ یہ چھوٹے موٹے مسائل حل کرنے' اپنے بچوں کی بات سننے' انہیں جواب دینے' کہیں ڈھیل کہیں سختی کرنے' انہیں تھوڑی بہت نصیحتیں کرنے' کمر پر ہلکا سا تھپتھپانے' چومنے میں وقت گذاریں گے۔

یہی وجہ ہے کہ محبت کرنے والے ماں باپ کی جانب سے دیا ہوا نظم و ضبط محبت نہ کرنے والے ماں باپ والے نظم و ضبط اور تربیت سے برتر ہے۔ لیکن یہ صرف آغاز ہے۔ محبت کرنے والے ماں باپ اپنے بچوں کی ضروریات کا مشاہدہ اور ان پر غور کرنے میں وقت صرف کرنے سے کیے جانے والے فیصلوں پر عموماً" اذیت کا شکار ہوں گے اور نہایت حقیقی معنوں میں بچوں کے ساتھ ساتھ تکلیف اٹھائیں گے۔ بچے اس بات سے بے خبر نہیں ہوتے۔ جب ماں باپ بھی ان کے ساتھ تکلیف اٹھانے کے خواہشمند ہوں تو انہیں پتہ چل جاتا ہے۔ اور اگرچہ وہ فوری طور پر اظہار تشکر نہیں کرتے' لیکن تکلیف اٹھانا ضرور سیکھتے ہیں۔ وہ خود سے کہیں گے' "اگر والدین میرے ساتھ تکلیف اٹھانے کو تیار ہیں تو تکلیف اٹھانا ہرگز اتنی بری بات نہ ہوگی' اور مجھے بھی ایسا کرنے کا خواہشمند ہونا چاہیے۔" یہ خود ضبطی کا آغاز ہے۔

بچوں کے ساتھ ماں باپ کا گزارا ہوا وقت اور اس وقت کی کیفیت بچوں کو والدین کی نظروں میں اپنی اہمیت کا اشارہ دیتی ہے۔ کچھ بنیادی طور پر پیار نہ کرنے والے والدین اپنی توجہ کی کمی کو چھپانے کی کوشش میں اپنے بچوں کے ساتھ اکثر محبت کے قول و قرار کرتے رہتے ہیں۔ وہ انہیں بار بار اور مشینی انداز میں بتاتے رہتے ہیں کہ وہ کس قدر اہم ہیں' لیکن اپنا بہترین وقت ان کے ساتھ نہیں گزارتے۔ ان کے بچے ان کو کھوکھلے الفاظ کے

دھوکے میں مکمل طور پر کبھی نہیں آتے۔ وہ اس یقین کی خواہش میں جان بوجھ کر ان سے چمٹ جاتے ہیں کہ انہیں محبت مل رہی ہے' لیکن وہ انجانے طور پر یہ بھی جانتے ہیں کہ والدین کے الفاظ اور فعل غیر مطابق ہیں۔

دوسری جانب حقیقی طور پر چاہے جانے والے بچے اگرچہ خفگی کے لمحات میں شعوری طور پر محسوس یا اظہار کرتے ہیں کہ انہیں نظرانداز کیا جا رہا ہے' لیکن غیر شعوری طور پر خود کو اہم سمجھتے ہیں۔ یہ فہم کسی بھی خزانے سے زیادہ قیمتی ہے۔ کیونکہ جب بچے جانتے ہوں کہ ان کی قدر کی جا رہی ہے' جب وہ اپنی روح کی عمق میں خود کو واقعی باقدر محسوس کریں تو تب وہ قابل قدر محسوس کرتے ہیں۔

قابل قدر۔ ۔ ۔ "میں ایک قابل قدر شخص ہوں"۔ ۔ ۔ ہونے کا احساس ذہنی صحت کے لئے لازمی اور خود ضبطی کا سنگ بنیاد ہے۔ یہ والدین کے پیار کی بلاواسطہ پیداوار ہے۔ یہ یقین کلی بچپن میں ہی حاصل ہو جانا چاہیے' نوجوانی کے دوران اسے حاصل کرنا بے انتہاء مشکل ہے۔ اس کے برعکس' جب بچے والدین کی محبت کے توسط سے خود کو قابل قدر محسوس کرنا سیکھ لیتے ہیں تو عنفوان شباب کے نشیب وفراز کے لئے ان کی روح کو تباہ کرنا تقریباً" ناممکن ہو جاتا ہے۔

قابل قدر ہونے کا یہ احساس خود ضبطی کا سنگ بنیاد ہے کیونکہ جب کوئی خود کو قابل قدر سمجھتا ہے تو وہ ہر لازمی طریقے سے اپنی دیکھ بھال کرے گا۔ خود ضبطی کا مطلب ہے خود پروری۔ مثال کے طور پر۔ ۔ ۔ چونکہ ہم مؤخر تسکین' وقت کی جدول بندی اور تربیت پر بات کر رہے ہیں۔ ۔ ۔ آیئے ہم وقت کے معاملے (matter) پر بات کریں۔ اگر ہم خود کو قابل قدر محسوس کریں تو اپنے وقت کو بھی قابل قدر محسوس کریں گے۔ اور اگر ہم اپنے وقت کو قابل قدر جانتے ہیں تو اس کو اچھے انداز میں استعمال کرنے کی خواہش کریں گے۔ اوپر مذکور لیت و لعل سے کام لینے والی مالیاتی تجزیہ نگار اپنے وقت کی قدردان نہیں تھی۔ اگر وہ ہوتی تو خود کو زیادہ تر دن اس قدر خاموش اور غیرپیداواری انداز میں گذارنے کی اجازت نہ دیتی۔ اس کے لئے یہ بات نتائج سے خالی نہ تھی کہ سارے بچپن کے دوران اسے موسم گرما کی تمام چھٹیاں گذارنے کے لئے کرائے کے رضائی ماں باپ کے ساتھ رہنے کو بھیج دیا جاتا تھا جبکہ اس کے والدین اگر چاہتے تو اس کی بڑی اچھی دیکھ بھال کرسکتے تھے۔ وہ اس کی قدر نہیں کرتے تھے۔ انہوں نے اس کو محبت نہ دینا چاہی۔ سو وہ اپنے بارے میں بے قدری کا یہ احساس لیے بڑی ہوئی کہ وہ محبت کے قابل نہیں۔ چنانچہ اسے خود سے بھی محبت نہ

رہی۔ اسے یہ محسوس نہیں ہوتا تھا کہ وہ خود کو تربیت دینے کی اہمیت رکھتی ہے۔ ذہین اور قابل خاتون ہونے کے باوجود اسے خود ضبطی کے معاملہ میں نہایت ابتدائی ہدایت کی ضرورت تھی کیونکہ اس میں خود اپنی اور اپنے وقت کی قدر و اہمیت کے بارے میں حقیقت پسندانہ تشخیص کا فقدان تھا۔ ایک مرتبہ وہ اپنے وقت کو قابل قدر سمجھنے کے قابل ہو جاتی تو قدرتی طور پر اسے منظم کرنے، بچانے اور زیادہ سے زیادہ استعمال کرنے کی خواہش مند ہوتی۔

سارے عہد طفولیت میں والدین کی جانب سے موافق توجہ اور محبت کے نتیجہ میں ایسے خوش بخت بچے عہد بلوغت میں نہ صرف ایک گہرے اندرونی خود توقیری کے احساس کے ساتھ بلکہ ایک گہرے اندرونی احساس تحفظ کے ساتھ بھی داخل ہوں گے۔ تمام بچے، معقول منطق کی بنیاد پر، کنارہ کشی سے خوف زدہ ہوتے ہیں۔ کنارہ کشی یا ترک وفا کا یہ خوف تقریباً چھ ماہ کی عمر سے شروع ہو جاتا ہے، یعنی جب بچے کو اپنے ماں باپ کے رحم و کرم پر ہونے کا احساس ملتا ہے۔ بچے کے لئے ماں باپ کی جانب سے کنارہ کشی موت کے برابر ہے۔ زیادہ تر والدین، حتیٰ کہ جب وہ مقابلتاً" جاہل یا سنگدل ہوں، جبلتی طور پر اپنے بچوں کے کنارہ کشی کے خوف سے حساس ہوتے ہیں۔ اور چنانچہ وہ ہر روز ہزاروں مرتبہ اپنے بچوں کو درکار یقین دہانی کراتے رہتے ہیں، "ممی، ڈیڈی تمہیں اکیلا نہیں چھوڑیں گے۔" "ممی اور ڈیڈی تمہیں لینے ضرور واپس آئیں گے۔" اگر ماہ بہ ماہ سال بہ سال ان الفاظ کو افعال کی مطابقت میں لایا جائے تو بچہ سن بلوغت کو پہنچنے تک کنارہ کشی کے خوف سے محروم ہو جائے گا اور اس کے بدلے میں اس گہرے اندرونی احساس سے بھر جائے گا کہ دنیا ایک محفوظ جگہ ہے جس میں تحفظ کی جب بھی ضرورت پڑی مل جائے گا۔ دنیا کے ٹھوس تحفظ کے اس اندرونی احساس کے ساتھ اس قسم کا بچہ ایک یا دوسری قسم کی تسکین کو مؤخر کرنے کے لئے آزاد ہوگا۔ اس جانکاری سے تحفظ یافتہ کہ گھر اور والدین کی طرح تسکین کا موقعہ ہمیشہ موجود ہے۔

لیکن متعدد اتنے خوش قسمت نہیں۔ بچوں کی ایک بڑی تعداد کو درحقیقت ان کے والدین موت، شدید بے توجہی، روگردانی یا (جیسا کہ مالیاتی تجزیہ نگار کے معاملہ میں) محض محبت کی کمی کے تحت تنہا چھوڑ دیتے ہیں۔ دیگر کو اگرچہ بے سہارا نہیں چھوڑا گیا ہوتا لیکن وہ اپنے والدین کی جانب سے یہ یقین دہانی وصول کرنے میں ناکام ہو جاتے ہیں کہ انہیں چھوڑا نہیں جائے گا۔ مثال کے طور پر کچھ ماں باپ ایسے ہیں جو ہر ممکن آسانی اور جلدی سے نظم و ضبط لاگو کرنے کے خواہشمند ہوتے ہیں۔ وہ درحقیقت کنارہ کشی کی دھمکی کو کھلم کھلا یا دبے لفظوں میں استعمال کریں گے تاکہ یہ مقصد حاصل کیا جاسکے۔ وہ اپنے بچوں کو یہ

پیغام دیتے ہیں: "اگر تم نے میرے کہنے پر عمل نہ کیا تو میں تم سے پیار نہیں کروں گا/ گی اور تم خود ہی اندازہ کرسکتے ہو کہ میرا مطلب کیا ہے۔" یقیناً اس کا مطلب ہے بے سہارا پن اور موت۔ یہ والدین اپنے بچوں پر اختیار اور تسلط کی ضرورت میں محبت کو بھینٹ چڑھا دیتے ہیں اور ان کا انعام وہ بچے ہیں جنہیں مستقبل کا بے تحاشا خوف لاحق ہوتا ہے۔ چنانچہ' نفسیاتی یا واقعاتی طور پر بے سہارا کیئے گئے' یہی بچے سن بلوغت میں اس احساس سے عاری داخل ہوتے ہیں کہ دنیا ایک محفوظ اور تحفظ دینے والی جگہ ہے۔ اس کے برعکس وہ دنیا کو خطرناک اور خوفناک سمجھتے ہیں اور مستقبل میں کسی برتر تسکین یا تحفظ کے وعدے کی خاطر حال میں کسی تسکین یا تحفظ سے ترک تعلق کرنے والے نہیں ہوتے۔

المختصر' بچوں میں مؤخر تسکین کی استعداد پیدا کرنے کے لئے ضروری ہے کہ ان کے پاس خود منضبط مثالی نمونے' عزت نفس کا احساس اور اپنے وجود کے تحفظ میں یقین موجود ہو۔ یہ "املاک" تصوراتی اعتبار سے ان کے والدین کی خود ضبطی اور مسلسل حقیقی توجہ کے توسط سے حاصل ہوتی ہیں۔ یہ ماؤں اور باپوں کی جانب سے ترکہ میں چھوڑے ہوئے نہایت بیش بہاء تحفے ہیں۔ جب یہ تحائف کسی کو اپنے والدین سے نہ ملیں تو انہیں دیگر ذرائع سے حاصل کرنا ممکن ہے' لیکن اس صورت میں ان کے حصول کا طریقہ غیر متغیر طور پر کوہ پیمائی جیسی جدوجہد ہے جو عموماً" عمر بھر جاری رہتی اور عموماً" ناکام ہو جاتی ہے۔

## مسائل حل کرنا اور وقت

والدین کی محبت یا اس کی کمی کے خود ضبطی پر اثرات کے کچھ طریقوں پر بالعموم اور تسکین کو مؤخر کرنے کی اہلیت پر بالخصوص بات کرنے کے بعد آیئے کچھ اور نہایت پیچیدہ مگر قطعی تباہ کن صورتوں کا تجزیہ کریں جن میں تسکین کو مؤخر کرنے کی مشکلات زیادہ تر نوجوانوں کی زندگیوں کو متاثر کرتی ہیں۔ چونکہ ہم میں سے زیادہ تر افراد خوش قسمتی سے تسکین کو مؤخر کرنے کی کافی اہلیت پیدا کرلیتے ہیں تاکہ اسے ثانوی سکول یا کالج میں حاصل کریں اور جیل میں جائے بغیر سن بلوغت میں داخل ہوں۔ بایں ہمہ ہماری توجہ اس نتیجے کے ساتھ غیر کاملیت اور ادھورے پن کی جانب مائل ہوتی ہے کہ زندگی کے مسائل کو حل کرنے کی ہماری قابلیت ہنوز غیر کامل اور ادھوری ہے۔

سینتیس برس کی عمر میں میں نے چیزوں کو جوڑنا سیکھا۔ قبل ازیں چھوٹی موٹی مرمتیں کرنے کھلونے جوڑنے یا فرنیچر کو تصویری ہدایات کے مطابق جوڑنے کی میری تمام کوششیں

گڑبڑ، ناکامی اور پریشانی پر منتج ہوتی تھیں۔ ایک زیادہ یا کم کامیاب ایگزیکٹو اور ماہر نفسیات کی حیثیت میں گھربار چلانے اور میڈیکل سکول میں اچھی کارکردگی دکھانے کے باوجود میں خود کو مکینیکل اعتبار سے احمق سمجھتا تھا۔ میں پوری طرح قائل تھا کہ مجھ میں کوئی جینی (genetic) کمی ہے، یا فطرت کی بددعا کے باعث ٹکنیکی قابلیت کے لئے ذمہ دار کسی خفیہ خصوصیت سے عاری ہوں۔ پھر اپنی عمر کے 37 ویں سال کے اختتام پر ایک روز موسم بہار میں چہل قدمی کرتے ہوئے میں نے ایک پڑوسی کو گھاس کاٹنے والی مشین مرمت کرتے دیکھا۔ اسے شاباش دینے کے بعد میں نے کہا، "میں تمہارا بڑا معترف ہوں۔ میں کبھی اس قسم کی چیزیں درست یا ایسا ہی کوئی اور کام نہیں کرپایا۔" میرے پڑوسی نے فوراً جواب دیا، "اس کی وجہ یہ ہے کہ تم اس پر وقت نہیں خرچ کرتے۔" میں اس کے گرو جیسے جواب کی سادگی، قطعیت اور روانی سے کچھ مضطرب ہو کر دوبارہ چہل قدمی کرنے لگا۔ میں نے خود سے پوچھا۔ "کیا تمہارے خیال میں اس کی بات درست ہوسکتی ہے؟" یہ بات میرے دل میں بیٹھ سی گئی۔ اور اگلی مرتبہ جب چھوٹی موٹی مرمت کرنے کا موقعہ میسر آیا تو میں خود کو وقت لگانے کے بارے میں یاددہانی کرانے کے قابل ہوا۔ ایک مریض کی کار میں پارکنگ بریک پھنس گئی تھی اور اسے معلوم تھا کہ اسے نکالنے کے لئے ڈیش بورڈ کے نیچے کچھ کیا جاتا ہے، لیکن یہ نہیں معلوم تھا کہ کیا۔ میں کار کی اگلی سیٹ کے نیچے فرش پر لیٹ گیا۔ پھر خود کو پرسکون کرنے میں کچھ وقت لیا۔ ایک مرتبہ پرسکون ہو جانے کے بعد میں نے صورت حال پر غور کرنے میں وقت لگایا۔ میں کئی منٹ تک دیکھتا رہا۔ شروع میں مجھے صرف تاروں، ٹیوبوں اور راڈز کا ایک جمگھٹ نظر آیا جس کے بارے میں کچھ بھی علم نہ تھا۔ لیکن آہستہ آہستہ کوئی جلدی کیے بغیر میں بریک کے آلات پر نظر مرکوز کرنے اور اس کا راستہ تلاش کرنے کے قابل ہوگیا۔ اور تب یہ واضح ہوگیا کہ ایک چھوٹی سی پھرکی بریک کو نکلنے سے روک رہی تھی۔ میں نے دھیرے دھیرے پھرکی کا جائزہ لیا، حتیٰ کہ پتہ چل گیا کہ اگر میں اپنی انگلی سے اسے اوپر کی جانب دھکیلوں تو یہ آسانی سے ہلے گی اور بریک کو چھوڑ دے گی۔ میں نے ایسا ہی کیا۔ ایک چھوٹی سی حرکت، انگلی سے ایک اونس دباؤ، اور مسئلہ حل ہوگیا۔ میں ایک ماسٹر مکینک تھا!

درحقیقت، میں نے یہ جانکاری حاصل کرنے یا اس جانکاری کے حصول میں وقت لگانا شروع نہیں کیا تھا کہ زیادہ تر مشینی خرابیوں کو کیسے درست کیا جاتا ہے۔ اس کی وجہ یہ تھی کہ میں اپنا زیادہ تر وقت غیر مشینی امور میں لگاتا تھا۔ چنانچہ میں اب بھی فوراً بھاگ کر قریب

ترین مستری کے پاس جاتا۔ لیکن اب مجھے معلوم ہے کہ یہ میرا اختیار ہے' اور مجھ میں کوئی جینی خامی' معذوری یا کمزوری اس حوالے سے موجود نہیں۔ اور مجھے معلوم ہے کہ میں اور کوئی بھی ایسا شخص جو ذہنی طور پر معذور نہیں کوئی بھی مسئلہ حل کر سکتا ہے' بشرطیکہ ہم وقت لگانے پر تیار ہوں۔

یہ معاملہ اہم ہے' کیونکہ متعدد لوگ اپنی زندگی کے عقلی' سماجی یا روحانی مسائل حل کرنے میں ضروری وقت خرچ نہیں کرتے' بالکل اسی طرح جیسے میں مشینی مسائل میں خرچ نہیں کرتا تھا۔ اپنی مشینی روشن خیالی سے قبل میں یونہی بے تکے انداز میں اپنا سر مریضہ کی گاڑی کے ڈیش بورڈ کے نیچے گھسیڑتا' اس بات پر زرہ غور کئے بغیر چند تاروں کو چھیڑتا کہ میں کیا کر رہا ہوں۔ اور جب کوئی خاطرخواہ نتیجہ برآمد نہ ہوتا تو ہاتھ جھاڑ کر اعلان کر دیتا۔ "یہ میرے باس سے باہر ہے۔" اور ہم میں سے زیادہ تر لوگ روزمرہ زندگی کے دیگر دبدھوں (Dilemmas الجھنیں) میں بالکل اسی انداز میں عمل کرتے ہیں۔ اوپر مذکور مالیاتی تجزیہ نگار بنیادی طور پر اپنے دو بچوں کی ایک پیار کرنے والی اور مخلص لیکن کافی بے یار و مددگار ماں تھی۔ وہ یہ جاننے کو ہر وقت چوکس اور متفکر رہتی تھی کہ اس کے بچے کس وقت کس قسم کے جذباتی مسئلے سے دوچار ہیں یا بچوں کی پرورش میں کب کوئی خامی محسوس ہو رہی ہے۔ لیکن تب اس نے اپنے بچوں کے ساتھ ناگزیر طور پر ایک یا دو انداز عمل اپنائے۔ یا تو وہ لحظہ بھر میں اپنے ذہن میں آنے والی اولین تبدیلی عمل میں لاتی --- انہیں زیادہ ناشتہ کرواتا یا سونے کے لئے جلد بستر میں لٹا دینا --- اس بات سے قطع نظر کہ آیا اس قسم کی تبدیلی کا اصل مسئلے سے کوئی تعلق ہے یا نہیں' یا پھر وہ میرے (مستری کے) ساتھ علاج کے اگلے سیشن کے لئے آتی' مایوسی کی حالت میں۔ "یہ میرے بس سے باہر ہے' میں کیا کروں؟" اس عورت کا ذہن نہایت باریک بین اور تجزیاتی تھا۔ اور جب وہ سستی نہ کرتی تو کام کے دوران پیچیدہ مسائل حل کرنے کی پوری قابلیت رکھتی تھی۔ تاہم' کسی ذاتی مسئلے سے سامنا ہونے پر وہ یوں عمل کرتی جیسے اس میں کوئی فہم و فراست موجود ہی نہ ہو۔ اصل مسئلہ وقت کا تھا۔ کوئی ذاتی مسئلہ پیش آنے پر وہ اس قدر بدحواس ہو جاتی کہ فوری حل کا مطالبہ کرتی' اور وہ مسئلے کا تجزیہ کرنے کی خاطر اپنی بے سکونی کو زیادہ دیر تک برداشت کرنے کی خواہشمند نہ تھی۔ مسئلے کا حل اس کے لئے تسکین دہ تھا' لیکن وہ اس تسکین کو ایک یا دو منٹ سے زیادہ مؤخر کرنے سے قاصر تھی۔ اس کا نتیجہ یہ نکلا کہ اس کے نکالے ہوئے حل عموماً غیرمناسب ہوتے اور اس کا خاندان شدید مصیبت میں پڑ جاتا۔ خوش قسمتی سے' علاج میں

اپنی ثابت قدمی کے ذریعہ درجہ بدرجہ اس نے خاندانی مسائل کا تجزیہ کرنے کے لئے درکار ضروری وقت لگانے میں خود کو منضبط کرنا سیکھا تاکہ سوچے سمجھے اور موثر حل تلاش کیے جاسکیں۔

یہاں ہم مسائل کو حل کرنے میں مجرمانہ خامیوں پر بات نہیں کر رہے جو صرف واضح طور پر نفسیاتی خلل آشکار کرنے والے لوگوں کے ساتھ منسلک ہیں۔ مالیاتی تجزیہ نگار ہر کوئی شخص ہے۔ ہم میں سے کون کہہ سکتا ہے کہ وہ اپنے بچوں کے مسائل یا خاندان کی اندرونی الجھنوں پر سوچ بچار کرنے میں کافی وقت صرف کرتا ہے؟ ہم میں سے کون شخص اس قدر خود منضبط ہے کہ اس نے کسی خاندانی مسئلے کا سامنا ہونے پر ہار مان کر یہ نہ کہا، "یہ میرے بس سے باہر ہے؟"

درحقیقت، مسائل کو حل کرنے کے ایک نکتہ نظر میں فوری حل ڈھونڈنے کی بے صبر غیرموزوں کوششوں سے زیادہ پرانا اور زیادہ تباہ کن نقص موجود ہے، کہیں زیادہ ہمہ گیر اور کائناتی نقص۔ یہ وہ امید ہے کہ مسائل اپنے بہاؤ پر بہتے ہوئے آگے گزر جائیں گے۔ ایک چھوٹے سے قصبہ میں گروپ تھراپی کے دوران تیس سالہ کنوارے سیلز مین نے گروپ کے ہی ایک اور رکن بنک کار کی حال ہی میں طلاق یافتہ بیوی سے ملاقاتیں شروع کر دیں۔ سیلز مین جانتا تھا کہ بنک کار نہایت غصیلا آدمی ہے جو اپنی بیوی کے علیحدہ ہو جانے پر بہت افسردہ تھا۔ وہ جانتا تھا کہ بنک کار کی بیوی کے ساتھ اپنے تعلقات کو چھپا کر وہ گروپ یا بنک کار سے ایمانداری نہیں کر رہا۔ اسے یہ بھی معلوم تھا کہ بنک کار کو جلد یا بدیر اس متواتر تعلق کے بارے میں معلوم ہو جائے گا۔ اسے پتہ تھا کہ تعلق کا اعتراف کرلینا اور بنک کار کے غصے کو گروپ کی مدد سے سہنا مسئلے کا واحد حل تھا۔ لیکن اس نے کچھ بھی نہ کیا۔ تین ماہ بعد بنک کار کو اس دوستی کا پتہ چل گیا، وہ توقعات کے مطابق سیخ پا ہوا اور اس بات کو بہانہ بنا کر تھراپی کو چھوڑ گیا۔ جب گروپ نے سیلز مین کے اسی تخریبی ردعمل کی مخالفت کی تو اس نے کہا، "میں جانتا تھا کہ یہ باعث نزاع بن جائے گا" اور میرے خیال میں میں نے محسوس کیا کہ اگر میں کچھ نہ کروں تو شاید کسی جھگڑے کے بغیر اس میں سے نکل جاؤں۔ میں نے سوچا کہ اگر میں کافی دیر تک انتظار کرتا رہا تو مسئلہ ختم ہو جائے گا۔"

مسائل خود بخود حل نہیں ہوتے۔ انہیں حل کرنا لازمی ہے ورنہ وہ روح کی نشوونما اور بالیدگی کی راہ میں ایک رکاوٹ بن کر ہمیشہ موجود رہیں گے۔

گروپ نے سیلزمین کو کافی واضح انداز میں آگاہ کیا کہ اس میں مسائل کو حل کرنے سے

گریز کا رجحان (مسائل کو اس امید میں نظرانداز کرتے رہنا کہ یہ ختم ہو جائے گا) بذات خود اس کا سب سے بڑا مسئلہ تھا۔ چار ماہ بعد اوائل خزاں میں سیلزمین نے اپنی سیلز کی نوکری چھوڑ کر فرنیچر درست کرنے کا کام دوبارہ شروع کر کے اپنا ایک خواب پورا کیا۔ اس کام میں اسے سفر کرنے کی ضرورت نہ پڑتی تھی۔ گروپ نے تاسف کیا کہ وہ اپنے سارے انڈے ایک ہی ٹوکری میں رکھ رہا تھا اور سردیوں کی آمد پر یہ فیصلہ کرنے کی عقل مندی پر سوال بھی اٹھایا۔ لیکن سیلز مین نے انہیں یقین دہانی کرائی کہ اس نے اپنا نیا کاروبار شروع کرنے کی پوری تیاری کرلی ہے۔ موضوع پس پشت ڈال دیا گیا۔ پھر فروری کے آغاز میں اس نے اعلان کیا کہ وہ گروپ کو چھوڑ رہا ہے کیونکہ مزید فیس ادا نہیں کرسکتا۔ وہ نہایت شکستہ تھا اور اسے کوئی نئی ملازمت تلاش کرنا تھی۔ پانچ ماہ کے دوران اس نے مرمت کے کل آٹھ کام کیے تھے۔ جب اس سے پوچھا گیا کہ اس نے پہلے ملازمت تلاش کرنا شروع کیوں نہ کی تو اس نے جواب دیا' "چھ ماہ پہلے مجھے معلوم تھا کہ میرے پیسے بہت تیزی سے ختم ہو رہے ہیں' لیکن مجھے کسی بھی طرح یقین نہ تھا کہ یہ حالت ہو جائے گی۔ پہلے یہ سب کچھ اس قدر ضروری نہیں لگتا تھا' لیکن اب ضروری ہوگیا ہے۔" یقیناً" اس نے اپنے مسئلے کو نظرانداز کیا تھا۔ دھیرے دھیرے اس پر آشکار ہونے لگا کہ مسائل سے بھاگنے کا اپنا مسئلہ حل کیے بغیر وہ ایک قدم بھی آگے نہیں بڑھ سکتا۔۔۔ چاہے اسے دنیا بھر کا نفسیاتی علاج ہی کیوں نہ میسر ہو۔

مسائل سے بھاگنے کا یہ میلان ایک مرتبہ پھر تسکین کو مؤخر نہ کرنے کی خواہش کا سیدھا سادہ مظہر ہے۔ جیسا کہ میں کہہ چکا ہوں' مسائل کا سامنا کرنا تکلیف دہ ہے۔ مسائل کا سامنا کرنے کا خواہش مند ہونا' اس سے پہلے کہ حالات ایسا کرنے پر مجبور کریں' کا مطلب کسی زیادہ تکلیف دہ چیز کے لئے کسی خوشگوار یا کم تکلیف دہ چیز کو ایک طرف رکھ چھوڑنا ہے۔ یعنی مستقبل میں تسکین کی امید میں اب دکھ اٹھانے کی بجائے اس امید میں موجود تسکین حاصل کرنا جاری رکھنا کہ مستقبل میں دکھ ہونا لازمی نہیں۔

لگتا ہے کہ اس قسم کے واضح مسائل کو نظرانداز کرنے والا سیلزمین جذباتی اعتبار سے ناپختہ یا نفسیاتی حوالے سے مبتدی تھا' لیکن میں آپ سے پھر کہتا ہوں کہ وہ ہر کوئی شخص ہے اور اس کی ناپختگی اور مبتدی پن ہم سب میں موجود ہے۔ فوج کے ایک بہت بڑے جرنیل نے ایک مرتبہ مجھے بتایا' "اس فوج میں یا میرے خیال کے مطابق کسی بھی ادارے میں' یوں ہے کہ زیادہ تر اعلیٰ حکام اپنی یونٹوں میں بیٹھے مسائل کو دیکھتے رہتے ہیں' انہیں براہ

راست گھورتے ہوئے، لیکن کچھ کرتے نہیں، کہ جیسے اگر وہ وہاں کافی دیر تک بیٹھے رہیں گے تو مسائل خودبخود دور ہو جائیں گے۔" جرنیل ذہنی طور پر کمزور یا ابنارمل کے متعلق بات نہیں کر رہا تھا۔ اس کی مراد دیگر جرنیلوں اور سینیئر کرنلوں سے تھی، جو توثیق یافتہ قابلیت اور نظم و ضبط میں تربیت یافتہ پختہ کار آدمی تھے۔

والدین حکام اعلیٰ ہیں، اس حقیقت کے باوجود کہ وہ عموماً" اس کے لئے تیار نہیں ہوتے۔ ان کا مقصد ہر حوالے سے کسی کمپنی یا کارپوریشن کو ہدایت دینے جیسا پیچیدہ ہوتا ہے۔اور فوجی حکام کی طرح وہ بھی اپنے بچوں میں یا بچوں کے ساتھ اپنے تعلقات میں مسائل کے بارے میں کوئی مؤثر اقدام کرنے سے پہلے (اگر کبھی کوئی قدم اٹھائیں) مہینوں سالوں سوچتے رہیں گے۔ والدین پانچ سال پرانے مسئلے کے ساتھ بچوں کے ماہر نفسیات کے پاس آ کر کہتے ہیں، "ہم نے سوچا کہ اس کا یہ مسئلہ خودبخود ختم ہو جائے گا۔" اور جذبہ ولدیت کی پیچیدگی کے لئے احترام کے ساتھ یہ کہنا پڑے گا کہ ماں باپ کے فیصلے مشکل ہوتے ہیں، اور یہ کہ بچے کبھی کبھار ہی ان سے باہر نکل پاتے ہیں۔ لیکن بچوں کو مسئلے میں سے نکلنے میں مدد دینے یا مسئلے کو زیادہ توجہ سے دیکھنے میں ماں باپ کو کوئی تکلیف تو نہیں ہوتی۔ اور اگرچہ بچے کبھی کبھار اس میں سے نکل آتے ہیں لیکن کبھی کبھار نہیں بھی نکل پاتے۔ دیگر بہت سے مسائل کی طرح یہاں بھی، بچوں کے مسائل کو جتنی زیادہ دیر تک پس پشت ڈالا جائے وہ اتنے ہی زیادہ دردانگیز اور حل کرنے میں مشکل ہو جاتے ہیں۔

## ذمہ داری

زندگی کے مسائل کو حل کیے بغیر ہم انہیں حل نہیں کرسکتے۔ یہ جملہ احمقانہ طور پر مکرر بالمعنی یا خود توضیحی لگتا ہے، تاہم یہ قرین قیاس طور پر زیادہ تر بنی نوع انسان کی فہم سے بالاتر ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ مسئلے کو حل کرنے سے پہلے ہمیں اس کی ذمہ داری قبول کرنا ہوگی۔ ہم یہ کہتے ہوئے کوئی مسئلہ حل نہیں کرسکتے کہ "یہ میرا مسئلہ نہیں۔" ہم اس توقع کے تحت کوئی مسئلہ حل نہیں کرسکتے کہ کوئی اور ہماری خاطر اسے حل کرے گا۔ میں صرف یہ کہہ کر ہی کوئی مسئلہ حل کرسکتا ہوں کہ "یہ میرا مسئلہ ہے اور اسے حل کرنا میری ذمہ داری ہے۔" لیکن بہت سے لوگ خود سے یہ کہہ کر اپنے مسائل کی درد و تکلیف سے گریز کرنے کی کوشش کرتے ہیں، "یہ مسئلہ میرے لیے دیگر لوگوں، یا میرے اختیار سے باہر معاشرتی حالات کا پیدا کردہ ہے۔ چنانچہ اسے حل کرنا بھی دیگر لوگوں یا معاشرے کی ذمہ

داری ہے۔ درحقیقت یہ میرا ذاتی مسئلہ نہیں۔"

نفسیاتی طور پر اپنے ذاتی مسائل کی ذمہ داری اٹھانے سے گریز کرنے کی خاطر لوگ' اداسی کے ساتھ' اس حد تک چلے جاتے ہیں کہ کبھی کبھی یہ مضحکہ خیز لگتا ہے۔ فوج میں ایک کیریئر سرجنٹ' جو اوکی ناوا میں مقیم اور اپنی کثرت شراب نوشی کی شدید تکلیف میں مبتلا تھا' کو نفسیاتی جانچ اور ممکنہ مدد کے لئے بھیجا گیا۔ اس نے شراب کا عادی ہونے یا شراب کے استعمال کو اپنے لیے کوئی مسئلہ بننے سے انکار کرتے ہوئے کہا' "اوکی ناوا کی شاموں میں شراب نوشی کے علاوہ اور کرنے کو کچھ بھی نہیں۔"

"تمہیں پڑھنا پسند ہے؟" میں نے پوچھا۔

"او ہاں' یقیناً مجھے پڑھنا بہت پسند ہے۔"

"تو پھر شام کے وقت شراب پینے کی بجائے تم کوئی کتاب کیوں نہیں پڑھتے؟"

"بیرکوں میں اتنا شور ہوتا ہے کہ پڑھا نہیں جا سکتا۔"

"اچھا' تو پھر تم لائبریری میں کیوں نہیں چلے جاتے؟"

"لائبریری بہت دور ہے؟"

"کیا لائبریری اس شراب خانے سے زیادہ دور ہے جہاں تم جاتے ہو؟"

"بہرحال' اب میں اتنا بھی پڑھاکو نہیں۔ یہ میرا شوق نہیں۔"

"تمہیں مچھلیوں کا شکار پسند ہے؟" میں نے پوچھا۔

"بالکل' مجھے مچھلیاں پکڑنے کا شوق ہے۔"

"تو شراب نوشی کی بجائے مچھلیاں پکڑنے کیوں نہیں جاتے؟"

"کیونکہ مجھے سارا دن کام کرنا پڑتا ہے۔"

"تم رات کے وقت مچھلیوں کے شکار پر نہیں جاسکتے؟"

"نہیں' اوکی ناوا میں رات کے وقت مچھلیوں کا شکار نہیں ہوتا۔"

"لیکن ہوتا ہے۔ میں وہاں پر رات کے وقت مچھلیاں پکڑنے والی کئی تنظیموں کو جانتا ہوں۔ کیا میں ان میں سے کسی کے ساتھ تمہارا رابطہ کروا دوں؟"

"ٹھیک ہے' لیکن مجھے درحقیقت مچھلیاں پکڑنے کا زیادہ شوق نہیں۔"

میں نے بات واضح کی۔ "میں تم سے صرف یہ سننا چاہتا ہوں کہ اوکی ناوا میں شراب پینے کے علاوہ بھی اور بہت سی کرنے کی باتیں ہیں' لیکن اوکی ناوا میں صرف شراب نوشی کرنا تمہیں سب سے زیادہ پسند ہے۔"

"ہاں' میرے خیال میں۔"

"لیکن تمہاری شراب نوشی تمہیں مشکل میں ڈال رہی ہے' اس لئے تمہیں حقیقی مسئلے کا سامنا ہے' ہے نا؟"

"یہ منحوس جزیرہ ہر کسی کو شراب نوشی پر مائل کر دیتا ہے۔"

میں کچھ دیر کوشش کرتا رہا' لیکن سرجنٹ اپنی شراب نوشی کو لمحہ بھر کے لئے بھی بطور ذاتی مسئلہ دیکھنے میں قطعی دلچسپی نہ رکھتا تھا' جسے مدد یا بلا مدد حل کیا جاسکتا تھا۔ اور میں نے تاسف کے ساتھ اس کے کمانڈر کو بتایا کہ وہ مدد لینے پر تیار نہیں۔ اس کی شراب نوشی جاری رہی اور اسے ملازمت سے علیحدہ کر دیا گیا۔

اوکی ناوا کی ہی ایک نوجوان بیوی نے اپنی کلائی کو بلیڈ کے ساتھ ہلکا سا کاٹ لیا اور اسے ایمرجنسی روم میں لایا گیا جہاں میں اس سے ملا۔ میں نے پوچھا کہ اس نے اپنے ساتھ ایسی حرکت کیوں کی۔

"یقیناً خود کو مارنے کے لئے۔"

"تم خود کو مارنا کیوں چاہتی ہو؟"

"کیونکہ مجھے ایک احمقانہ اوکی ناوی رہائشی علاقہ میں رہنا پڑ رہا ہے اور میرا کوئی بھی پڑوسی انگلش نہیں بولتا۔"

"تو تم کوئی دوست بنانے کے لئے دن کے دوران گاڑی پر امریکی رہائشی علاقہ میں کیوں نہیں چلی جاتی؟"

"کیونکہ میرا خاوند کار پہ کام پر جاتا ہے۔"

"تم اسے کار پر دفتر چھوڑنے نہیں جاسکتی' جبکہ سارا دن تنہا اور بور ہوتی ہو؟" میں نے پوچھا۔

"نہیں' ہماری کار کے گیئر ہاتھ سے لگانے پڑتے ہیں۔ میں صرف آٹومیٹک کار چلانا جانتی ہوں؟"

"تم اپنی کار چلانا کیوں نہیں سیکھ لیتی؟"

اس نے میری طرف گھورا۔ "ان سڑکوں پر؟ آپ ضرور دیوانے ہیں۔"

## اعصابی خلل اور کرداری نقائص:

ماہر نفسیات کے پاس آنے والے زیادہ تر لوگ اعصابی خلل یا ایک کرداری نقص کا

شکار ہوتے ہیں۔ سادہ لفظوں میں کہہ لیں کہ یہ دو حالتیں ذمہ داری کے خلل ہیں' اور یوں یہ دنیا اور اس کے مسائل کے ساتھ تعلق بنانے کے متضاد انداز ہیں۔ اعصابی مریض بہت زیادہ ذمہ داری اٹھا لیتا ہے جبکہ کرداری خلل والا شخص زیادہ ذمہ داری نہیں لیتا۔ اعصابی مریض جب دنیا کے ساتھ تفاوت میں آتے ہیں تو خود کو غلطی پر سمجھتے ہیں۔ جب کرداری خلل والے لوگ دنیا کے ساتھ تفاوت میں آتے ہیں تو خودکار انداز میں دنیا کو غلطی پر خیال کرتے ہیں۔ اوپر مذکور ان دونوں اقسام کے افراد کرداری خلل کے حامل ہوتے ہیں۔ سرجنٹ نے محسوس کیا کہ اس کی شراب نوشی اوکی ناوا کی غلطی تھی' اس کی نہیں۔ اور نوجوان بیوی نے بھی خود کو اپنی ہی تنہائی میں کوئی کردار ادا کرتے نہ دیکھا۔ ایک اعصابی مریضہ' جو اوکی ناوا کی ہی تنہائی اور اداسی کا شکار تھی' نے شکایت کی' "میں دوستی کی تلاش میں ہر روز نان کمیشنڈ آفیسرز وائیوز کلب تک ڈرائیو کر کے جاتی' لیکن وہاں راحت محسوس نہ کی۔ میں نے سوچا کہ دیگر بیویاں مجھے پسند نہیں کرتیں۔ ضرور مجھ میں کوئی خامی ہوگی۔ مجھے زیادہ آسانی کے ساتھ دوست بنانے کے قابل ہونا چاہیے۔ مجھے زیادہ دوستانہ بننا چاہیے۔ میں جاننا چاہتی ہوں کہ کیا بات مجھے غیر مقبول بنا دیتی ہے۔" اس عورت نے یہ محسوس کرتے ہوئے تنہائی کی ساری ذمہ داری اپنے سر لے لی کہ سارا قصور اس کا تھا۔ علاج کے دوران اسے یہ بات معلوم ہوئی کہ وہ ایک غیر معمولی طور پر ذہین اور فراخ حوصلہ شخص تھی اور یہ کہ دیگر سرجنٹوں کی بیویوں کے علاوہ اپنے خاوند کے ساتھ بھی بے سکونی محسوس کرتی تھی کیونکہ وہ ان کے مقابلہ میں زیادہ ذہین اور بلند نظر تھی۔ وہ اپنی تنہائی کو دیکھنے کے قابل ہوئی' جبکہ اس کا مسئلہ بنیادی طور پر اس کی اپنی کسی غلطی یا نقص کی وجہ سے نہ تھا۔ انجام کار اسے طلاق ہوگئی' بچوں کی پرورش کرتے ہوئے خود کو کالج میں مصروف کیا' میگزین ایڈیٹر بنی اور ایک کامیاب پبلشر سے شادی کرلی۔

حتیٰ کہ اعصابی مریضوں اور کرداری خلل والوں کے بولنے کا انداز بھی مختلف ہوتا ہے۔ اول الذکر کی گفتگو میں "مجھے چاہیے" اور "مجھے نہیں چاہیے" خود کو کمتر سمجھنے' ہمیشہ غلط انتخاب کرنے اور ہمیشہ پیچھے رہ جانے کا اشارہ دیتا ہے۔ تاہم' کرداری خلل والوں کے بولنے کا انداز "میں نہیں کرسکتا"' "مجھے کرنا ہے"' "مجھے کرنا پڑا" پر بہت زیادہ انحصار کرتا ہے' اور یوں ایسے شخص کا اپنے بارے میں تصور ظاہر کرتا ہے جس کے پاس کوئی قوت اختیار نہیں' جس کا طرز عمل اس کے اپنے اختیار سے بالکل ماورا حالات متعین کرتے ہیں۔ جیسا کہ تصور کیا جاسکتا ہے' کرداری خلل والے لوگوں کے مقابلہ میں اعصابی مریضوں کا نفسیاتی علاج

کرنا نسبتاً" آسان ہوتا ہے کیونکہ وہ اپنی مشکلات کی ذمہ داری اٹھاتے اور چنانچہ خود کو مسائل سے دوچار دیکھتے ہیں۔ کرداری خلل کے مریضوں کے ساتھ کام کرنا اگر ناممکن نہیں تو بہت زیادہ مشکل ہوتا ہے کیونکہ وہ خود کو مسائل کا منبع نہیں سمجھتے۔ وہ اپنی بجائے دنیا کی تبدیلی ضروری خیال کرتے ہیں اور اسی لئے آزمائش کی ضرورت تسلیم کرنے میں ناکام رہتے ہیں۔ واقعیت میں' متعدد افراد میں اعصابی اور کرداری خلل دونوں ہوتے ہیں اور انہیں کرداری اعصابی کہا جاتا ہے' جس سے مراد یہ ہے کہ وہ اپنی زندگی کے کچھ پہلوؤں میں اس حقیقت سے احساس جرم کا شکار ہوتے ہیں کہ انہوں نے ایسی ذمہ داری اپنے کندھوں پر اٹھا لی ہے جو درحقیقت ان کی نہیں' جبکہ اپنی زندگیوں کے کچھ اور پہلوؤں میں وہ اپنے لئے حقیقت پسندانہ ذمہ داری اٹھانے میں ناکام ہو جاتے ہیں۔ خوش قسمتی سے' نفسیاتی علاج کے عمل میں اپنی شخصیتوں کے اعصابی خلل والے حصے کی مدد کے ذریعہ ایسے افراد ایک مرتبہ یقین اور بھروسہ قائم کرلیں تو پھر انہیں مناسب ذمہ داری اٹھانے کے لئے اپنی پس و پیش کا تجزیہ اور اسے دور کرنے کے عمل میں ڈالنا عموماً" ممکن ہوتا ہے۔

ہم میں سے معدودے چند لوگ ہی اعصابی یا کرداری خلل سے کم از کم حد تک فرار ہوسکتے ہیں (اسی وجہ سے ہر کوئی نفسیاتی علاج سے لازماً" فائدہ اٹھا سکتا ہے' بشرطیکہ وہ سنجیدگی کے ساتھ اس عمل میں شریک ہونے کو تیار ہو)۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ ہم اس زندگی میں کس کے ذمہ دار ہیں اور کس کے نہیں' کا مسئلہ وجود انسانی کے عظیم ترین مسائل میں سے ایک ہے۔ یہ مسئلہ کبھی بھی مکمل طور پر حل نہیں ہوتا' اپنی زندگیوں کے دوران ہمیں مسلسل یہ تعین اور دوبارہ تعین کرتے رہنا پڑتا ہے کہ واقعات کے ہر لحظہ بدلتے ہوئے بہاؤ میں ہماری ذمہ داری کہاں موجود ہے۔ تعین اور دوبارہ تعین اگر مناسب اور شعوری طور پر سرانجام دیا جائے تو یہ غیر تکلیف دہ بھی نہیں ہوتا۔ دونوں میں سے کوئی بھی عمل موزوں حد تک سرانجام دینے کے لئے ہمیں آمادگی اور مسلسل تشخیص ذات کا دکھ اٹھانے کی قابلیت کا مالک ہونا لازمی ہے۔ اور اس قسم کی قابلیت یا آمادگی ہم میں سے کسی میں بھی خلقی نہیں۔ ایک اعتبار سے بچوں میں کرداری خلل ہوتے ہیں' اس بات میں کہ وہ اپنے جبلتی میلان کے تحت پیش آنے والے متعدد جھگڑوں کی ذمہ داری قبول کرنے سے انکار کر دیتے ہیں۔ چنانچہ' لڑائی کرتے ہوئے ہر دو بچے لڑائی شروع کرنے کا ملزم ہمیشہ ایک دوسرے کو ٹھہرائیں گے اور اپنے خطاوار ہونے کی قطعی تردید کر دیں گے۔ اسی طرح' تمام بچوں میں اعصابی خلل ہوتا ہے۔ لہٰذا وہ جبلتی طور پر تجربہ کی ہوئی مخصوص محرومیوں کی ذمہ داری اٹھائیں گے

جنہیں وہ ابھی سمجھتے ہی نہیں۔ چنانچہ والدین کی جانب سے محبت وصول نہ کرنے والا بچہ یا بچی ماں یا باپ کو اس اہلیت سے عاری سمجھنے کی بجائے خود کو ہی ناقابل محبت خیال کرے گا۔ یا سن بلوغت میں داخل ہونے والے نوجوان' جو فی الحال ڈیبیٹنگ یا کھیلوں میں کامیاب نہ ہوئے ہوں' خود کو اپنے سے بڑوں کے مقابلہ میں سنجیدگی کے ساتھ ناقص انسان سمجھیں گے۔ بے پناہ تجربے اور طویل و کامیاب بلوغت کے بعد ہی ہم دنیا اور اس میں اپنے مقام کو حقیقت پسندانہ انداز میں دیکھنے کی قابلیت حاصل کرتے ہیں' اور تبھی خود اپنے اور دنیا کے لئے اپنی ذمہ داری کا حقیقت پسندانہ تعین کرنے کے قابل ہوتے ہیں۔

بلوغت کے عمل میں والدین اپنے بچوں کی بہت زیادہ مدد کرسکتے ہیں۔ ماں باپ اپنے بچوں میں اپنے ہی افعال کی ذمہ داری سے بھاگنے کے رجحان کے ساتھ نبٹ کر یا انہیں یقین دلا کر کہ مخصوص صورت حالات ان کی غلطی نہیں ہیں' بچوں کو جوان ہونے کے دوران ہزاروں مواقع فراہم کرتے ہیں۔ لیکن جیسا کہ میں نے کہا ہے' ان مواقع سے فائدہ اٹھانے کے لئے بچوں کی ضروریات کے بارے میں والدین والی حساسیت اور ان ضروریات کو پورا کرنے کی خاطر غیر آرام دہ جدوجہد میں وقت صرف کرنے کی رضا مندی درکار ہے۔ اور پھر اپنے بچوں کی نشوونما میں اضافہ کرنے کے لئے موزوں ذمہ داری اٹھانے کی خواہش اور محبت کی ضرورت ہوتی ہے۔

بالعکس طور پر' سادہ بے حسی یا لاپروائی سے ماورا بھی بہت کچھ ایسا ہے جو اکثر ماں باپ بلوغت کے عمل میں رکاوٹ ڈالنے کے لئے کرتے ہیں۔ اعصابی مریض ذمہ داری اٹھانے کی اپنی رضا مندی کے باعث' زبردست والدین بن سکتے ہیں بشرطیکہ ان کے اعصابی خلل نسبتاً" ہلکے ہوں اور وہ غیر ضروری ذمہ داریوں کے بوجھ تلے اتنا زیادہ نہ دبے ہوئے ہوں کہ والدینی (Parenthood) کی بنیادی ضروریات پوری کرنے کے لئے' ان میں بہت کم توانائی رہ جائے۔ تاہم' کرداری خلل والے لوگ تباہ کن والدین بنتے ہیں۔ وہ خوش خرمی کے ساتھ انجان ہوتے ہیں کہ وہ اکثر اپنے بچوں کے ساتھ سفاک مہلک پن والے سلوک کر رہے ہیں۔ کہا جاتا ہے کہ "اعصابی مریض خود کو غمزدہ بنا لیتے ہیں' جبکہ کرداری خلل والے لوگ ہر کسی کو دکھی کرتے ہیں"۔ کرداری مریض والدین سب سے زیادہ اپنے ہی بچوں کو دکھی کرتے ہیں۔ اپنی زندگی کے اور شعبوں کی طرح وہ اپنی والدینی کی مناسب ذمہ داری لینے میں بھی ناکام ہو جاتے ہیں۔ وہ اپنے بچوں کو ضروری توجہ مہیا کرنے کی بجائے انہیں ہزاروں طریقوں سے دھتکارتے رہتے ہیں۔ جب ان کے بچے خطاکار یا سکول میں مشکلات کا شکار

ہوں تو کرداری مریض والدین خود بخود ہی سکول یا دیگر بچوں کو الزام دیں گے جو ان کی اپنی پرزور رائے کے مطابق ان کے بچوں پر "برے اثرات" کا باعث ہیں۔ یقیناً یہ رویہ مسئلے کو نظرانداز کر دیتا ہے۔ ذمہ داری قبول نہ کرنے کی وجہ سے کرداری مریض والدین اپنے بچوں کے لئے غیرذمہ داری کے مثالی نمونوں کا کام دیتے ہیں۔ انجام کار اپنی ہی زندگیوں کی ذمہ داری سے دامن بچانے کی کوششوں میں کرداری مریض والدین عموماً یہ ذمہ داری بچوں کے کندھوں پر ڈال دیں گے، "میں اس گھر میں صرف تم بچوں کی خاطر رہ رہا/ رہی ہوں" یا "تمہاری وجہ سے تمہاری ماں کے اعصاب شل ہوگئے ہیں" یا "اگر تمہیں پالنے کا مسئلہ نہ ہوتا تو میں کالج میں داخلہ لے کر کامیاب زندگی گزارتا/ گزارتی۔" ان طریقوں سے یہ والدین اپنے بچوں سے کہتے ہیں۔ "میری ازدواجی زندگی، میری ذہنی صحت اور میری زندگی میں کامیابی کی کمی کے لئے تم ذمہ دار ہو۔" چونکہ بچے اس انداز کا غیرموزوں پن دیکھنے کی اہلیت نہیں رکھتے، اس لئے وہ عموماً یہ ذمہ داری قبول کرلیتے ہیں، اور اسے قبول کرتے ہی اعصابی مریض بن جاتے ہیں --- انہی طریقوں سے کرداری مریض والدین تقریباً غیرمتغیر طور پر کرداری یا اعصابی مریض بچے پیدا کرتے ہیں۔ والدین خود ہی اپنے گناہ بچوں پر ڈال دیتے ہیں۔

کرداری مریض افراد صرف بطور والدین اپنے کردار میں ہی غیر موثر اور تخریبی نہیں، بلکہ یہی کرداری خصوصیات عموماً ان کی شادیوں، دوستیوں اور کاروباری لین دین تک سرایت کر جاتی ہیں --- یعنی ان کے وجود کا کوئی بھی پہلو جس میں وہ ذمہ داری قبول کرنے میں ناکام رہتے ہیں۔ جیسا کہ کہا جا چکا ہے، یہ ناگزیر ہے کیونکہ کوئی بھی مسئلہ اس وقت تک حل نہیں کیا جاسکتا جب تک فرد اسے حل کرنے کی ذمہ داری نہ اٹھالے۔ جب کرداری مریض افراد کسی اور کو --- میاں/ بیوی، بچے، دوست، ماں/ باپ، آجر، یا برے اثرات، سکولوں، حکومت، نسل پرستی، جنس پرستی، معاشرے، "نظام" --- اپنے مسائل کے لئے موردالزام ٹھہراتے ہیں تو یہ مسائل مستقل ہو جاتے ہیں۔ اس کے بعد کچھ بھی نہیں کیا جاتا۔ اپنی ذمہ داری سے انکار کرکے وہ اپنے آپ میں راحت محسوس کرتے ہیں، بلکہ زندگی کے مسائل کو حل کرنا، روحانی اعتبار سے نشوونما پانا بند کر دیتے اور معاشرے پر بوجھ بن جاتے ہیں۔ وہ اپنا دکھ معاشرے پر لاد دیتے ہیں۔ 60 کی دہائی کا ایک مقولہ ہم سب سے تمام وقتوں میں کہتا ہے، "اگر تم حل کا حصہ نہیں تو مسئلے کا حصہ ہو۔"

## آزادی سے فرار:

جب کوئی ماہر نفسیات کسی کرداری مرض کی تشخیص کرتا ہے تو اس کی وجہ یہ ہوتی ہے کہ ذمہ داری سے گریز کرنے کا رویہ زیر تشخیص فرد میں نسبتاً" واضح ہوتا ہے۔ تاہم' تقریباً" ہم سبھی وقتاً" فوقتاً" (ممکن طور پر پیچیدہ طریقوں سے) اپنے ہی مسائل کی ذمہ داری قبول کرنے کے دکھ سے فرار کی راہ تلاش کرتے ہیں۔ تیس برس کی عمر میں خود اپنے پیچیدہ کرداری خلل کے علاج کے لئے میں میک بیجلیے کا احسان مند ہوں۔ اس وقت (میک بیرونی مریضوں کے نفسیاتی کلینک کا ڈائریکٹر تھا جہاں میں اپنی نفسیاتی علاج کی تربیت مکمل کر رہا تھا۔ اس کلینک میں مجھے اور میرے ساتھیوں کو بدل بدل کر نئے مریض دیے جاتے۔ شاید اپنے مریضوں اور اپنی تعلیم کے ساتھ اپنے ساتھیوں کی نسبت زیادہ مخلص ہونے کی وجہ سے میں نے ان سے کہیں زیادہ گھنٹے کام کیا۔ وہ عام طور پر مریض کو ہفتے میں ایک مرتبہ دیکھتے تھے' جبکہ میں دو یا تین مرتبہ۔ نتیجتاً میرے ساتھی تو شام کو ساڑھے چار بجے گھر روانہ ہو جاتے جبکہ میں رات آٹھ یا نو بجے تک مریض دیکھتا رہتا اور میرا دل خفگی سے بھر گیا تھا۔ میں جیسے جیسے زیادہ سے زیادہ خفا ہوتا گیا ویسے ویسے ہی مجھے محسوس ہونے لگا کہ کچھ کرنا پڑے گا۔ سو میں ڈاکٹر بیجلیے کے پاس گیا اور ساری صورت حال بتائی۔ میں حیران رہ گیا کہ مجھے بھی چند ہفتوں تک مریض دیکھنے سے فرصت مل سکتی تھی تاکہ کچھ وقت آرام کرسکوں۔ کیا اس کے خیال میں ایسا قابل عمل تھا؟ یا وہ اس مسئلے کا کوئی اور حل سوچ سکتا تھا؟ میک نے میری بات بڑی خوشدلی اور توجہ سے سنی' ایک مرتبہ بھی قطع کلامی نہ کی۔ جب میں بات ختم کرچکا تو لمحہ بھر کی خاموشی کے بعد اس نے ہمدردانہ انداز میں مجھ سے کہا' "ٹھیک ہے' میری نظر میں تمہیں ایک مسئلہ درپیش ہے۔"

میں اس کی بات کو سمجھ کر مسکرایا اور کہا' "شکریہ' آپ کے خیال میں اس سلسلے میں کیا کرنا چاہیے؟" اس کے جواب میں میک نے کہا "میں نے کہا نا سکاٹ' تمہیں ایک مسئلہ درپیش ہے۔"

مجھے اس جواب کی بمشکل ہی امید تھی۔ میں نے تھوڑی سی خفگی کے ساتھ کہا' "ہاں' میں جانتا ہوں کہ میرے ساتھ کوئی مسئلہ ہے۔ اسی لئے آپ سے ملنے آیا ہوں۔ آپ کے خیال میں مجھے اس سلسلے میں کیا کرنا چاہیے؟"

میک نے جواب دیا: "بدیہی طور پر تم نے میری بات نہیں سنی' میں نے تمہاری بات سن لی ہے اور تم سے اتفاق کرتا ہوں۔ تمہارے ساتھ ایک مسئلہ ہے"۔

"خدا کی لعنت، مجھے معلوم ہے کہ میرے ساتھ کوئی مسئلہ ہے۔ یہاں آنے سے پہلے ہی یہ معلوم تھا۔ سوال یہ ہے کہ میں اس سلسلے میں کروں کیا؟" میں نے کہا۔

"سکاٹ، میں چاہتا ہوں کہ تم سنو۔ غور سے سنو میں دوبارہ کہتا ہوں۔ میں تم سے متفق ہوں۔ تمہیں ایک مسئلے کا سامنا ہے۔ بالخصوص طور پر، تمہیں وقت کا مسئلہ ہے۔ تمہارا وقت، میرا وقت نہیں۔ یہ میرا مسئلہ نہیں۔ یہ تمہارے وقت کے ساتھ تمہارا مسئلہ ہے۔ تمہیں، سکاٹ پیک، اپنے وقت کے ساتھ مسئلہ ہے۔ اس متعلق مجھے بس یہی کہنا ہے"۔

میں اٹھا اور غصے کے عالم میں میک کے دفتر سے باہر آ گیا۔ اور کافی دیر تک غصے میں رہا۔ مجھے میک سے شدید نفرت ہوئی۔ میں تین ماہ تک اس سے نفرت کرتا رہا۔ میں نے محسوس کیا کہ وہ شدید قسم کے کرداری مرض میں مبتلا ہے۔ وہ اس قدر بے حس کیسے ہو سکتا تھا؟ میں بڑی عاجزی کے ساتھ اس سے کچھ تھوڑی سی مدد لینے گیا تھا، کوئی چھوٹا سا مشورہ، اور وہ حرامزادہ میری مدد کی کوشش کرنے پر بھی تیار نہ تھا، حالانکہ کلینک کے ڈائریکٹر کی حیثیت میں یہ اس کا کام تھا۔ اگر وہ اس قسم کے مسائل سے نمٹنے میں بھی مدد نہیں دے سکتا تو یہاں کیا کر رہا تھا؟

لیکن تین ماہ بعد کسی طرح سے مجھے معلوم ہو گیا کہ میک کی بات درست تھی، کہ کرداری مرض اس میں نہیں مجھ میں تھا۔ میرا وقت میری ذمہ داری تھا۔ اس بات کا فیصلہ کرنا صرف اور صرف میرا کام تھا کہ میں اپنے وقت کا استعمال اور تنظیم کیسے کروں۔ اگر میں اپنے کام میں اپنا وقت ساتھیوں کے مقابلہ میں زیادہ لگانا چاہتا تو یہ میرا اپنا انتخاب تھا اور اس انتخاب کے نتائج کا بھی میں ہی ذمہ دار تھا۔ ساتھیوں کو اپنے سے تین یا چار گھنٹے پہلے گھر جاتے دیکھنا اور میرے لیے گھر والوں کو کافی وقت نہ دے سکنے کے بارے میں بیوی کی شکایات کو سننا بھی تکلیف دہ ہو سکتا تھا، لیکن یہ تکالیف میرے اپنے انتخاب کا نتیجہ تھیں۔ اگر میں گھر والوں کو تکلیف میں نہیں ڈالنا چاہتا تو اس قدر سخت محنت والا کام نہ کرنے اور اپنے وقت کو مختلف انداز میں منظم کرنے کا انتخاب کرنے کے لئے آزاد تھا۔ سخت کام کا بوجھ کسی سنگدل قسمت یا کسی سنگدل کلینک ڈائریکٹر نے مجھ پر نہیں لادا تھا۔ میں نے خود ہی اس انداز میں زندگی گزارنے اور اپنی ترجیحات کو ترتیب دینے کا انتخاب کیا تھا۔ جب ایسا واقع ہوا تو میں نے اپنا انداز زندگی تبدیل کرنے کا انتخاب نہ کیا۔ لیکن اپنے رویے میں تبدیلی لاتے ہی ساتھیوں کے متعلق میری خفگی ختم ہو گئی۔ اب اس بات کی کوئی اہمیت

نہیں رہ گئی تھی کہ ان سے صرف اپنے سے مختلف انداز زندگی منتخب کرنے پر خفا ہوا جائے' جبکہ میں خود بھی اگر چاہتا تو ان جیسا بننے کا انتخاب کرنے میں آزاد تھا۔ ان پر خفا ہونا ان سے مختلف ہونے کے اپنے انتخاب پر خفا ہونا تھا' اپنی خوشی سے اپنایا ہوا انتخاب۔

اپنے رویئے کی ذمہ داری قبول کرنے میں ہمیں پیش آنے والی مشکل اس رویے کے نتائج کی تکلیف سے گریز کی خواہش میں مضمر ہے۔ میک بیجلے سے اپنے وقت کو ترتیب دینے کی ذمہ داری اٹھانے کی درخواست کرتے ہوئے میں کئی گھنٹے زیادہ کام کرنے کی تکلیف سے بچنے کا تردد کر رہا تھا' حالانکہ معمول سے زیادہ گھنٹے کام کرنا اپنے مریضوں اور اپنی تربیت میں میرے خلوص کا ناگزیر نتیجہ تھا۔ تاہم ایسا کرتے ہوئے میں اپنے اوپر میک کی حاکمیت کو بڑھانے کی نادانستہ کوشش بھی کر رہا تھا۔ میں اپنی قوت' اپنی آزادی اسے دے رہا تھا۔ درحقیقت میں کہہ رہا تھا' "میرے نگران بن جاؤ۔ میرے باس!" جب بھی ہم اپنے رویہ کی ذمہ داری سے گریز کرنے کی کوشش کرتے ہیں تو ایسا کرتے ہوئے یہ ذمہ داری کسی اور فرد یا تنظیم یا وجود پر ڈال دیتے ہیں۔ لیکن اس کا مطلب ہے کہ ایسا کرکے ہم اپنی قوت اس وجود کو سونپ دیتے ہیں' چاہے وہ "مقدر" ہو یا "معاشرہ" یا حکومت یا کارپوریشن یا ہمارا باس۔ یہی وجہ تھی کہ ماہر نفسیات ایرک فرام نے نازی ازم اور حاکمیت پسندی کے موضوع پر اپنی کتاب کو "آزادی سے فرار" کا عنوان دیا۔ ذمہ داری کی تکلیف سے گریز کرنے کی کوشش میں' ہر روز لاکھوں کروڑوں لوگ آزادی سے فرار پانے کی سعی کرتے ہیں۔

میرا ایک ذہین لیکن چڑچڑی طبیعت والا واقف کار ہے' جسے میں جب بھی موقع دوں تو ہمارے معاشرے کی استبدادی قوتوں کے بارے میں بلاتکان اور فصاحت کے ساتھ بولتا ہے: نسل پرستی' جنس پرستی' عسکری صنعتی ادارے' اور پولیس اسے اور اس کے دوستوں کو محض لمبے بالوں کی وجہ سے پکڑ لیتی ہے۔ میں نے بارہا اسے بتانے اور سمجھانے کی کوشش کی ہے کہ وہ بچہ نہیں۔ بچپن میں' ہماری حقیقی اور وسیع انحصاری کی قابل تعریف صفت کے تحت' ہمارے والدین کو ہم پر حقیقی اور وسیع اختیارات حاصل ہوتے ہیں۔ دراصل وہ ہماری بھلائی کے بہت زیادہ ذمہ دار ہیں۔ اور ہم دراصل بہت حد تک ان کے رحم و کرم پر ہیں۔ اگر والدین متشدد ہوں' جیسا کہ عموماً" ہوتے ہیں' تو بچپن میں ہم اس کے متعلق کچھ کرنے کے لئے بہت زیادہ بے اختیار ہوتے ہیں۔ ہمارے انتخاب محدود ہوتے ہیں۔ لیکن عہد بلوغت میں جسمانی اعتبار سے تندرست ہونے پر ہمارے انتخاب تقریباً" غیرمحدود ہو جاتے ہیں۔ اس کا مطلب یہ نہیں کہ وہ تکلیف دہ نہیں ہوتے۔ اکثر ہمارا انتخاب کمتر برائی کا ہوتا ہے' لیکن یہ

انتخاب کرنا پھر بھی ہمارے دائرہ اختیار میں ہوتا ہے۔ جی ہاں' میں اپنے واقف کار سے اتفاق کرتا ہوں' واقعی دنیا میں متشدد قوتیں کارفرما ہیں۔ تاہم' ہمیں اس انداز کی راہ پر ہر قدم اٹھانے کا انتخاب کرنے میں پوری آزادی حاصل ہے جس کے تحت ہم ان قوتوں کا جواب دینے اور ان سے نمٹنے کا ارادہ رکھتے ہیں۔ ملک کے ایسے علاقہ میں رہنا اس کا انتخاب ہے جہاں پولیس "لمبے بالوں والوں" کو پسند نہیں کرتی' لیکن اس نے پھر بھی لمبے بال رکھے ہوئے ہیں۔ اسے پوری آزادی ہے کہ شہر کو چھوڑ دے' یا بال کٹوا لے' یا حتیٰ کہ پولیس کمشنر کے خلاف کوئی مہم شروع کرے۔ لیکن اپنی ذہانت و فطانت کے باوجود وہ ان آزادیوں کو تسلیم نہیں کرتا۔ وہ اپنی بے پناہ ذاتی قوت میں مقبول اور مسرور ہونے کی بجائے اپنی سیاسی قوت کی کمی پر آہ و زاری کرنے کا انتخاب کرتا ہے۔ وہ آزادی سے اپنی محبت اور اسے سلب کرنے والی متشدد قوتوں کے بارے میں بولتا ہے' لیکن ان قوتوں کا نشانہ بننے سے متعلق ہر مرتبہ بات کرتے ہوئے درحقیقت اپنی آزادی کو ختم کرلیتا ہے۔ مجھے امید ہے کہ جلد ہی ایک نہ ایک دن وہ محض اس وجہ سے زندگی پر خفا ہونا بند کر دے گا کہ اس کے کچھ انتخاب تکلیف دہ ہیں۔

ڈاکٹر ہائیڈل بروک اپنی کتاب "لرننگ سائیکو تھراپی" کے دیباچہ میں کہتے ہیں کہ بنیادی طور پر تمام مریض ماہر نفسیات کے پاس یہ عام مسئلہ لے کر آتے ہیں: "بے یار و مددگار ہونے کا احساس' مقابلہ نہ کرسکنے کی معذوری کا خوف اور اندرونی احساس گناہ"۔ مریضوں کی اکثریت میں جزوی یا کلی طور پر تکلیف سے فرار پانے اور چنانچہ' اپنے مسائل اور اپنی زندگی کی جزوی یا کلی ناکامیوں کی ذمہ داری قبول کرنے سے بھاگنے کی خواہش اس "احساس بے چارگی" کی جڑوں میں سے ایک ہے۔ وہ لاچاری محسوس کرتے ہیں کیونکہ درحقیقت انہوں نے اپنی آزادی سے دستبرداری اختیار کرلی ہوتی ہے۔ جلد یا بدیر' اگر ان کا علاج ہو جائے تو انہیں لازماً جان لینا چاہیے کہ کسی بھی شخص کی زندگی کا عہد بلوغت ذاتی انتخابات اور فیصلوں کا سلسلہ ہے۔ اگر وہ اسے مکمل طور پر قبول کرسکیں تو آزاد لوگ بن جائیں گے۔ اسے قبول کرنے تک وہ خود کو ہمیشہ تھکا ہوا اور فریب خوردہ محسوس کرتے رہیں گے۔

## حقیقت کے لئے وقف ہونا:

مسائل حل کرنے کی تکلیف سے نمٹنے کے اصول یا تکنیک کا تیسرا آلہ سچائی کے لئے وقف ہونا ہے۔ اگر ہمیں اپنی زندگیوں کو صحت مند بنانا اور روحوں کو ترقی دینی ہے تو اس

آلے کا استعمال متواتر کرنا ہوگا۔ سطحی اعتبار سے یہ واضح ہوگا' کیونکہ سچائی حقیقت ہے۔ کہ غلط چیز غیر حقیقی ہے۔ ہم دنیا کی حقیقت کو جس قدر واضح طور پر دیکھتے ہیں' دنیا کے ساتھ نمٹنے کے لئے اتنا ہی زیادہ تیار ہوتے ہیں۔ دنیا کی حقیقت کو جس قدر کم واضح طور پر دیکھتے ہیں --- ہمارے ذہن نا درستی' غلط فہمیوں اور دھوکوں سے اتنا ہی زیادہ پریشان ہوتے ہیں --- ہم درست راہ عمل کا تعین اور دانشمندانہ فیصلے کرنے کے اسی قدر کم اہل ہو جاتے ہیں۔ حقیقت کے بارے میں ہمارا نظریہ اس نقشے جیسا ہے جس کی مدد سے ہمیں زندگی کے اپنے قطعہ زمین کا سودا کرنا ہوتا ہے۔ اگر نقشہ سچا اور بالکل درست ہے تو ہمیں پتہ چل جائے گا کہ مجموعی طور پر ہم کیا ہیں۔ اور اگر ہم نے فیصلہ کرلیا ہے کہ ہمیں کہاں جانا ہے' تو ہم جان لیں کہ وہاں کیسے پہنچنا ہے۔ اگر نقشہ جھوٹا اور غیر درست ہے تو ہم عموماً" کھو جائیں گے۔

چونکہ یہ واضح ہے' اس لئے یہ ایسی چیز ہے جسے منتخب کرنے سے زیادہ تر لوگ زیادہ یا کم حد تک گریز کرتے ہیں۔ وہ اس سے گریز کرتے ہیں کیونکہ حقیقت کی جانب ہمارا راستہ آسان نہیں۔ سب سے پہلے تو یہ کہ ہم اپنے ساتھ نقشے لے کر پیدا نہیں ہوتے' ہمیں انہیں بنانا پڑتا ہے' اور اس کے لئے جدوجہد کی ضرورت ہے۔ حقیقت کو سراہنے اور سمجھنے کی کوشش جتنی زیادہ کریں گے' ہمارے نقشے اتنے ہی بڑے اور زیادہ درست ہوں گے۔ کچھ لوگ عہد بلوغت کے اواخر میں نقشے بنانا بند کر دیتے ہیں۔ ان کے نقشے چھوٹے اور نامکمل ہوتے ہیں' اور دنیا کے بارے میں نظریات تنگ اور گمراہ کن۔ درمیانی عمر کے آخری سالوں میں زیادہ لوگ یہ کوشش ہی ترک کر دیتے ہیں۔ انہیں پورا یقین ہوتا ہے کہ ان کے نقشے مکمل اور ان کا مشاہدہ کائنات درست (حتیٰ کہ واجب التحریم) ہے' اور انہیں نئی معلومات میں مزید کوئی دلچسپی نہیں ہوتی۔ یوں لگتا ہے جیسے وہ تھک گئے ہوں۔ صرف چند ایک خوش قسمت ہی موت کے لمحے تک اسرار حقیقت کی تلاش دنیا کے بارے میں اپنی تفہیم اور سچائی کا تعین اور دوبارہ تعین کرنے کی کوشش جاری رکھتے ہیں۔

لیکن نقشہ بنانے کا سب سے بڑا مسئلہ یہ نہیں کہ ہمیں نہایت ابتداء سے آغاز کرنا پڑتا ہے' بلکہ یہ ہے کہ اگر ہمارے نقشے درست ہوں تو تب بھی ہم متواتر ان کی تجدید کرتے رہیں' خود دنیا ہر لحظہ روبہ تغیر ہے۔ گلیشیئر آتے اور جاتے ہیں۔ تہذیبیں بنتی اور مٹتی ہیں۔ بہت کم ٹیکنالوجی' بہت زیادہ ٹیکنالوجی ہے۔ اس سے بھی زیادہ ڈرامائی طور پر یہ کہ جس مقام سے ہم دنیا کا نظارہ کرتے ہیں وہ متواتر اور نہایت تیزی سے تبدیل ہوتا ہے۔ بچپن میں ہم

بے اختیار اور دست نگر تھے۔ عہد بلوغت میں ہوسکتا ہے ہم طاقتور ہوں۔ تاہم' بیماری اور نحیف ضعیفی میں ہم پھر سے بے اختیار اور دست نگر بن جاتے ہیں۔ جب ہمیں بچوں کی دیکھ بھال کرنا پڑتی ہے تو دنیا پہلے کے مقابلہ میں مختلف لگتی ہے اور نوجوانوں کو پالتے وقت دنیا شیرخواروں کو پالتے وقت نظر آنے والی دنیا سے مختلف دکھائی دیتی ہے۔ امیر ہو جانے پر دنیا ایام غریبی کی دنیا سے مختلف نظر آتی ہے۔ ہم پر حقیقت کی نوعیت کے حوالے سے روزانہ نئی معلومات کی بم باری ہوتی ہے۔ اگر ہمیں اس معلومات کو اپنے اندر جذب کرنا ہے تو ہمیں متواتر اپنے نقشوں کی تجدید کرنا اور کافی نئی معلومات اکٹھی ہو جانے پر کبھی کبھار ان میں بڑی بڑی تبدیلیاں کرنا بھی ضروری ہے۔ نظرثانی' بالخصوص اہم تبدیلیوں کے سلسلے میں' تکلیف دہ ہوتی ہے' کبھی کبھار کربناک حد تک تکلیف دہ۔ اور نوع انسانی کی زیادہ تر بیماریوں کا مرکزی سرچشمہ اسی میں ہے۔

جب کسی شخص نے دنیا کا بظاہر سودمند نظر آنے والا کارآمد نظریہ' قابل عمل نقشہ تیار کرنے کی طویل اور کٹھن جدوجہد کی ہو اور تب کوئی نئی معلومات بتائے کہ وہ نظریہ غلط ہے اور نقشہ دوبارہ بنانے کی ضرورت ہے تو اس صورت میں کیا ہوتا ہے؟ مطلوبہ تکلیف دہ کوشش خوفناک اور بے پناہ لگتی ہے۔ جو کام ہم زیادہ نہیں اور عموماً غیرشعوری طور پر کرتے ہیں' وہ نئی معلومات سے گریز کرنا ہے۔ گریز کا یہ عمل اکثر کہیں زیادہ مجہول ہوتا ہے۔ ہم ساری نئی معلومات کو غلط' خطرناک' گستاخانہ اور شیطانی کام قرار دے سکتے ہیں۔ ہم درحقیقت اس کے خلاف جنگ آزما ہوتے ہیں' اور حتیٰ کہ دنیا کو ادل بدل دیتے ہیں تاکہ اسے اپنے نظریہ حقیقت کی مطابقت میں لا سکیں۔ نقشے کو تبدیل کرنے کی کوشش کرنے کی بجائے نئی حقیقت کو تباہ کرنے کی کوشش کی جاتی ہے۔ افسوس کی بات ہے کہ ہم اپنے نظریہ دنیا کو جدید اور درست بنانے کے لئے درکار توانائی سے کہیں زیادہ توانائی اس کا دفاع کرنے میں لگاتے ہیں۔

## انتقالیت: دقیانوسی نقشہ:

حقیقت کے غیرتجدید یافتہ نظریے سے چمٹے رہنے کا عمل بیشتر ذہنی امراض کا باعث ہے۔ ماہرین نفسیات اسے انتقالیت کہتے ہیں Transference- کسی دوسری ہستی یا شئے سے وابستہ جذبات کا تجزیہ کار کے حوالے سے اظہار کرنا' (مثلاً'' والد کے خلاف نفرت کا ہدف معالج کو بنانا۔ مترجم) جتنی تعداد میں ماہرین نفسیات ہیں انتقالیت کی اتنی ہی مختلف اور پیچیدہ

35

تعریفیں موجود ہیں۔ میری اپنی تعریف یہ ہے: انتقالیت دنیا کو سمجھنے اور ردعمل دینے کے طریقوں کا وہ مجموعہ ہے جو بچپن میں تشکیل پذیر ہوا ہو' اور جو عموماً" مکمل طور پر بچپن کے ماحول سے ہم آہنگ (دراصل' اکثر جان بچانے والا) ہوتا ہے لیکن جو بلوغت کے ماحول میں غیرموزوں طور پر منتقل ہوتا ہے۔

ہمیشہ اثر پذیر اور تخریبی ہوتے ہوئے' انتقالیت کا عمل خود کو عموماً" رقیق طریقوں سے منکشف کرتا ہے۔ تاہم' واضح ترین مثالیں غیرپیچیدہ ہوتی ہیں۔ ہر ایک مریض اس کی مثال تھا جس کا علاج اس کی انتقالیت کے باعث ناکام ہوگیا۔ وہ ایک تینتیس چونتیس سالہ ذہین لیکن غیرکامیاب کمپیوٹر ٹیکنیشن تھا جو میرے پاس اس وجہ سے آیا کہ اس کی بیوی دونوں بچوں کو ساتھ لے کر چلی گئی تھی۔ وہ بالخصوص اپنی بیوی کے کھو جانے پر ناخوش نہیں تھا' بلکہ اپنے بچوں سے محرومی پر تباہ حال تھا جن سے اسے گہرا لگاؤ تھا۔ انہیں دوبارہ حاصل کرنے کی امید میں ہی اس نے نفسیاتی علاج شروع کر دیا۔ کیونکہ اس کی بیوی نے قطعی طور پر کہہ دیا تھا کہ جب تک وہ اپنا نفسیاتی علاج نہیں کرائے گا وہ واپس نہیں آئے گی۔ میرے مریض کے متعلق اس کی شکایات یہ تھیں کہ وہ ہر وقت اور غیر منطقی طور پر اس سے حسد کرتا تھا اور اس کے ساتھ ساتھ اس سے کٹا ہوا' ٹھنڈا' کم آمیز' بات چیت نہ کرنے والا اور محبت و شفقت سے عاری تھا۔ بیوی نے اس کی ملازمتوں میں اچانک تبدیلیوں کی شکایت بھی کی۔ اس کی زندگی عہد بلوغت سے ہی واضح طور پر غیر مستحکم رہی تھی۔ اپنی زندگی کے اس دور میں وہ پولیس کے ساتھ چھوٹے موٹے الجھاؤ میں ملوث ہوا اور نشہ بازی' لڑائی جھگڑے اور کسی افسر کے فرائض میں مداخلت کرنے کے باعث تین مرتبہ جیل گیا۔ اس نے کالج کو چھوڑ دیا جہاں وہ الیکٹریکل انجینئرنگ کی تعلیم حاصل کر رہا تھا' کیونکہ (اس کے اپنے الفاظ میں) "میرے استاد منافقوں کا ٹولہ تھے' پولیس سے بمشکل ہی مختلف"۔ اس کی ذہانت اور تخلیقی استعداد کی وجہ سے کمپیوٹر ٹیکنالوجی کے شعبہ میں اس کی خدمات کی بڑی مانگ تھی۔ لیکن وہ کوئی بھی نوکری ڈیڑھ سال سے زیادہ عرصہ تک کرنے کے قابل نہ ہوسکا۔ کبھی کبھی اسے برخاست کر دیا جاتا اور اکثر و بیشتر وہ سپروائزروں کے ساتھ جھگڑوں کے بعد خود ہی نوکری چھوڑ دیتا۔ وہ ان سپروائزروں کو "جھوٹے اور دھوکہ باز' صرف اپنی پیٹھ بچانے کے لئے فکر مند" بیان کرتا ہے۔ اس نے اپنے بچپن کو بطور "نارمل" اور والدین کو "اوسط" قسم کے بتایا۔ تاہم' میرے ساتھ گذارے ہوئے مختصر وقت کے دوران اس نے بچپن کے متعدد ایسے واقعات کو غیرجذباتی انداز میں یاد کیا تھا جن میں والدین نے اس کی تحقیر کی تھی۔ انہوں

نے اسے سالگرہ پر بائیک لے کر دینے کا وعدہ کیا' لیکن بھول گئے اور اس کی بجائے کوئی دوسری چیز دے دی۔ ایک مرتبہ تو انہیں اس کی سالگرہ کا دن ہی بھول گیا' لیکن اس نے اس بات کا کوئی برا نہ منایا کیونکہ وہ بہت مصروف تھے۔ "وہ چھٹی والے دن کے لئے کوئی کام کرنے کا وعدہ کرتے لیکن تب حسب معمول "بہت مصروف" ہوتے۔ متعدد مرتبہ وہ اسے پارٹیوں میں سے پک کرنا بھول گئے کیونکہ ان کے ذہن میں اور بھی ڈھیروں باتیں تھیں۔"

تو اس آدمی کے ساتھ یوں واقع ہوا کہ نوجوانی میں اس نے ایک تکلیف دہ مایوسی کے بعد دوسری تکلیف دہ مایوسی کا سامنا کیا' جس کی وجہ ماں باپ کی جانب سے توجہ اور محبت کی کمی تھی۔ درجہ بدرجہ یا اچانک -- مجھے معلوم نہیں -- وہ عہد طفولیت کے وسط میں اس کربناک احساس کا شکار ہوگیا کہ وہ اپنے والدین پر بھروسہ نہیں کرسکتا۔ تاہم' ایک مرتبہ یہ جان لینے کے بعد اسے بہتر محسوس ہونے لگا اور اس کی زندگی زیادہ آرام دہ ہوگئی۔ اب اسے اپنے والدین سے کوئی توقع یا وعدہ پورا ہونے کی کوئی امید نہ ہوتی۔ والدین پر اعتماد ختم کرنے کے بعد اس کی مایوسیوں کی شدت اور کربناکی ڈرامائی طور پر کم ہوگئی۔

تاہم' اس قسم کی مفاہمت (ایڈجسٹمنٹ) آئندہ مسائل کا پیش خیمہ بنتی ہے۔ بچے کے لئے اس کے ماں باپ ہی سب کچھ ہوتے ہیں' وہ دنیا کی نمائندگی کرتے ہیں۔ بچے کے پاس یہ دیکھنے کا تناظر نہیں ہوتا کہ دیگر والدین کس طرح مختلف اور بہتر ہیں۔ وہ فرض کرلیتا ہے کہ جس طرح اس کے والدین کوئی بات یا کام کرتے ہیں وہی اسے کرنے کا صحیح طریقہ ہے۔ نتیجتاً" بچہ اس جانکاری تک پہنچتا ہے کہ "میں لوگوں پر بھروسہ نہیں کرسکتا" نہ کہ "میں اپنے والدین پر بھروسہ نہیں کرسکتا۔" چنانچہ' لوگوں پر بھروسہ نہ کرنا وہ نقشہ بن گیا جس کے ساتھ وہ نوجوانی کے دروازے تک پہنچا۔ اس نقشے اور اپنی متعدد مایوسیوں کے نتیجہ میں پیدا ہونے والی خفگیوں کے ساتھ اس کا مقتدر شخصیتوں سے بار بار الجھنا ناگزیر تھا -- پولیس' استاد' آجر۔ اور ان جھگڑوں نے صرف اس کے اس احساس کو تقویت دی کہ دنیا والوں پر بھروسہ نہیں کیا جاسکتا۔ اسے اپنا یہ نقشہ از سر نو بنانے کے متعدد مواقع میسر آئے لیکن سب گذر گئے۔ وہ صرف یہ سیکھ پایا کہ بلوغت کی دنیا میں کچھ لوگوں پر اعتبار کیا جاسکتا ہے لیکن اس اعتبار کرنے میں خطرہ تھا۔ اور ایسا کرنے کے لئے اپنے نقشے سے انحراف کرنا پڑتا۔ دوسری بات یہ کہ اس قسم کی تجدید یافتہ معلومات والدین کے متعلق اپنا نظریہ نئے سرے سے ترتیب دینے کا تقاضا کرتی تھیں--- یعنی یہ محسوس کرنا کہ والدین کو اس سے محبت نہیں'

کہ اس کا بچپن نارمل نہیں تھا۔ اور والدین اس کی ضروریات پوری کرنے میں اوسط قسم کے نہیں تھے۔ اس قسم کا احساس نہایت تکلیف دہ ہوگا۔ آخرکار چونکہ لوگوں پر اس کا عدم اعتماد اپنے بچپن کی حقیقت کے ساتھ حقیقت پسندانہ تسویہ تھا' لہٰذا اس تسویے نے اس کی تکلیف اور دکھ کو گھٹانے کے لئے کام کیا۔ چونکہ ایک مرتبہ بہتر کارکردگی دکھانے والے تسویے کو ترک کرنا نہایت مشکل ہوتا ہے اس لئے وہ اسے مضبوط بنانے' خود کو ہر کسی سے بیگانہ کرنے' اپنے لئے محبت' گرمائش' قربت اور شفقت سے لطف اندوز ہونا ناممکن بنانے کی خاطر غیر شعوری طور پر حالات پیدا کرتے ہوئے اپنی عدم اعتماد کی راہ پر چلتا رہا۔ حتیٰ کہ وہ اپنی بیوی کی قربت کو بھی منظور نہیں کرتا تھا۔ بیوی پر بھی اعتبار نہیں کیا جاسکتا تھا۔ صرف اپنے دو بچوں کے ساتھ اس کا کوئی قریبی تعلق تھا۔ اسے صرف انہی پر اعتبار تھا' وہ اس پر کوئی حاکمیت نہیں رکھتے تھے' پوری دنیا میں بس انہی پر بھروسہ کیا جاسکتا تھا۔

جب انتقالیت کے مسائل بھی شامل ہوں (جیسا کہ اکثر ہوتا ہے) تو دیگر چیزوں کی طرح نفسیاتی علاج بھی نقشے پر نظرثانی کا عمل بن جاتا ہے۔ مریض علاج کرانے آتے ہیں کیونکہ ان کے نقشے واضح طور پر کام نہیں کر رہے ہوتے۔ لیکن وہ کیسے ان سے چمٹے رہتے اور ہر قدم پر کیسے دفاع کرتے ہیں! اکثر اپنے نقشوں پر چمٹے رہنے اور ان سے محرومی کے خلاف جنگ اس قدر بڑی ہوتی ہے کہ علاج ناممکن ہو جاتا ہے۔ جیسا کہ کمپیوٹر ٹیکنیشن کے کیس میں ہوا۔ شروع میں اس نے ہفتہ کے روز ملاقات کی درخواست کی۔ تین نشستوں کے بعد اس نے آنا بند کر دیا کیونکہ اسے ہفتے اور اتوار کو باغ کی دیکھ بھال کرنے کی ایک ملازمت مل گئی تھی۔ تب میں نے اپنا شیڈول دوبارہ ترتیب دیا تاکہ سوموار کی شاموں کو اس سے مل سکوں۔ مزید دو نشستوں کے بعد اس نے آنا پھر بند کر دیا کیونکہ سوموار کی رات کو اوورٹائم کی وجہ سے اسے وقت نہیں ملتا تھا۔ میں نے اسے بتایا کہ ان حالات میں علاج کرنا ناممکن ہے۔ اس نے تسلیم کیا کہ اسے اوورٹائم کام قبول کرنے کی ضرورت نہیں تھی۔ تاہم' کہنے لگا کہ اسے روپے کی ضرورت تھی اور اس کے خیال میں کام علاج سے زیادہ اہم تھا۔ اس نے طے کیا کہ سوموار کی صرف ان شاموں کو آیا کرے گا جب اوورٹائم نہیں ہوا کرے گا اور ہر سوموار کو دوپہر چار بجے اپنے آنے یا نہ آنے کے متعلق ٹیلی فون پر مطلع کر دیا کرے گا۔ میں نے اسے بتایا کہ یہ شرائط مجھے قبول نہیں' کہ میں صرف اس کے آنے کی امید میں ہر سوموار کی شام کو اپنے تمام پروگرام ایک طرف رکھنے پر تیار نہ تھا۔ اس نے محسوس کیا کہ میں بلاوجہ سخت گیر ہو رہا تھا' کہ میرے لئے اس کی ضرورتوں کی کوئی اہمیت ہی نہیں' کہ

مجھے صرف اپنے وقت سے دلچسپی تھی اور اس کی کوئی فکر نہیں' اور یہ کہ اس لئے مجھے پر اعتبار نہیں کیا جاسکتا تھا۔ اسی بنیاد پر ہماری مل کر کام کرنے کی کوشش دم توڑ گئی' اور میں اس کے پرانے نقشے پر ایک اور نشان بن کر رہ گیا۔

انتقالیت کا مسئلہ صرف ماہرین نفسیات اور انکے مریضوں کے مابین ہی مسئلہ نہیں۔ یہ والدین اور بچوں' شوہروں اور بیویوں' آجروں اور اجیروں' دوستوں' گروپوں اور حتیٰ کہ اقوام کے درمیان مسئلہ ہے۔ مثلاً" بین الاقوامی امور میں انتقالیت کے معاملات کے کردار پر غور کرنا باعث دلچسپی ہے۔ ہمارے قومی رہنما انسان ہیں' جو سب اپنے آپ کو منتشکل کرنے والے بچپن اور بچپن کے تجربات رکھتے ہیں۔ ہٹلر کس نقشے پر عمل کر رہا تھا' اور وہ نقشہ کہاں سے آیا؟ ویت نام میں جنگ چھیڑنے اور قتل و غارت کرنے میں امریکی رہنما کس نقشے پر عمل پیرا تھے؟ صاف ظاہر ہے یہ نقشہ ان کے بعد آنے والی نسلوں کے نقشہ سے بہت مختلف تھا۔ اگر تیس اور چالیس کی دہائی میں قومی تجربہ نے ویت نام میں جنگ چھیڑنے کے لئے امریکی رہنماؤں کے طرز عمل میں حصہ ڈالا تھا تو ساٹھ اور ستر کی دہائیوں والی حقیقتوں کے لئے یہ تجربہ کتنا موزوں تھا؟ ہم اپنے نقشوں پر زیادہ تیزی کے ساتھ نظرثانی کیسے کرسکتے ہیں؟

سچائی یا حقیقت تکلیف دہ ہو تو اس سے گریز کیا جاتا ہے۔ ہم اپنے نقشوں میں تبھی ترمیم کرسکتے ہیں جب ہم اس تکلیف پر قابو پانے کی تربیت رکھتے ہوں۔ اس قسم کی تربیت حاصل کرنے کے لئے ہمیں مکمل طور پر سچائی سے وابستہ ہونا لازمی ہے۔ کہنے کا مطلب یہ ہے کہ ہمیں ہر صورت میں سچائی پر قائم رہنا ہوگا' اور اسے اپنے آرام سے زیادہ اہم اور ذاتی مفاد سے زیادہ اہم جاننا ہوگا۔ بالعکس طور پر ہمارے لئے اپنی ذاتی بے سکونی کو مقابلتاً" غیر اہم سمجھنا اور حتیٰ کہ تلاش حق کے دوران اسے خوش آمدید کہنا بھی لازمی ہے۔ ذہنی صحت ہر قیمت پر حقیقت کے ساتھ وابستگی کا آگے بڑھتا ہوا عمل ہے۔

## چیلنج کیلئے تیار رہنا:

سچائی سے مکمل وابستہ زندگی کا کیا مطلب ہے؟ سب سے پہلے تو اس کا مطلب مسلسل اور غیر مختتم' کٹھن خوداحتسابی کی زندگی ہے۔ ہم دنیا کو صرف اس کے ساتھ اپنے تعلق کے توسط سے جانتے ہیں۔ چنانچہ دنیا کو جاننے کے لئے ہمیں نہ صرف اس کا تجزیہ بلکہ بیک وقت تجزیہ کرنے والے کا تجزیہ بھی کرنا ہوگا۔ ماہرین نفسیات کو تربیت کے دوران پڑھایا جاتا ہے کہ خود اپنی انتقالیت اور جھگڑوں کی تفہیم حاصل کیے بغیر مریضوں کی انتقالیت اور جھگڑوں کو

حقیقت پسندانہ طور پر سمجھنا ناممکن ہے۔ اسی وجہ سے ماہرین نفسیات کے اپنے نفسیاتی علاج اور نفسیاتی تحلیل کو ان کی تربیت کا حصہ قرار دیا جاتا ہے۔ بدقسمتی سے، سبھی ماہرین نفسیات اسے درست نہیں سمجھتے۔ ان میں سے متعدد ماہرین دنیا کا تو نہایت کڑے انداز میں معائنہ کرتے ہیں لیکن خود اپنا نہیں۔ وہ قابل تو ہو سکتے ہیں لیکن عقل مند ہرگز نہیں۔ دانشمندی کی زندگی کو عمل کے ساتھ ہم آہنگ غور و فکر کی زندگی بھی ہونا چاہیے۔ ماضی میں امریکہ میں تہذیب غور و فکر کو زیادہ تعظیم نہیں دی گئی۔ 1950 کی دہائی میں لوگوں نے Adlai Stevenson کو ایک "دانشور" قرار دیا اور انہیں یقین تھا کہ وہ گہری سوچ اور ذاتی شکوک کی وجہ سے اچھا صدر نہیں بن پائے گا۔ میں نے والدین کو اپنے نوجوان بچوں سے پوری سنجیدگی کے ساتھ کہتے سنا ہے، "تم بہت زیادہ سوچتے ہو۔" کیسی فضول بات ہے، کیونکہ ہمارا ذہن، ہماری سوچ سکنے کی استعداد اور اپنا تجزیہ کرنا ہی ہمیں انسان بناتا ہے۔ خوش قسمتی سے، یہ رویے بدلتے ہوئے لگتے ہیں، اور ہم محسوس کرنے لگے ہیں کہ دنیا کو لاحق خطرات کے سرچشمے ہم سے باہر نہیں بلکہ ہمارے اندر ہیں، اور یہ کہ خود احتسابی اور غور و فکر کا مسلسل عمل حتمی بچاؤ کے لئے لازمی ہے۔ اب میں لوگوں کی نسبتاً" قلیل تعداد کے متعلق بات کر رہا ہوں جو اپنے رویے تبدیل کر رہے ہیں۔ باہر سے دنیا کا تجزیہ ذاتی طور پر اندر سے تجزیہ جتنا تکلیف دہ نہیں، اور حقیقی خوداحتسابی کی زندگی میں شامل تکلیف کی ہی وجہ سے اکثریت اس سے دور بھاگتی ہے۔ تاہم، جب کوئی شخص سچائی سے وابستہ ہو جائے تو یہ تکلیف نسبتاً" غیراہم لگتی ہے۔ خود احتسابی کی راہ پر مزید آگے بڑھتے جانے کے ساتھ ساتھ یہ کم سے کم اہم ہوتی چلی جاتی ہے اور کم سے کم تکلیف دہ بھی۔

سچائی سے مکمل وابستگی کی زندگی کا مطلب ذاتی طور پر چیلنج ہونے پر رضامندی کی زندگی بھی ہے۔ اپنا حقیقت کا نقشہ کارآمد ہونے کے متعلق پر یقین ہونے کا واحد طریقہ اسے دیگر نقشہ نویسوں کی تنقید اور چیلنج کے لئے پیش کرنا ہے۔ بصورت دیگر، ہم ایک محبوس نظام میں زندگی گذارتے ہیں ــــ گھنٹی نما مرتبان میں، اپنی ہی بدبو میں دوبارہ سانس لیتے اور دھوکا کھاتے ہوئے۔ تاہم، حقیقت کے نقشہ کی ترمیم کے عمل میں خلقی تکلیف کے باعث ہم زیادہ تر اس کی درستگی کے چیلنجوں سے گریز یا رد کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔ ہم اپنے بچوں سے کہتے ہیں، "مجھے جواب نہ دو، میں تمہارا باپ/ ماں ہوں۔" اپنے شوہر یا بیوی سے ہم کہیں گے، "جیو اور جینے دو۔ اگر تم نے مجھ پر تنقید کی تو اس پر پچھتانا پڑے گا"۔ بڑے بوڑھے لوگ اپنے خاندانوں اور دنیا سے کہتے ہیں، "میں بوڑھا اور کمزور ہوں۔ اگر تم نے

مجھے چیلنج کیا تو میں مر جاؤں گا یا کم از کم زمین پر میری زندگی کے آخری ایام کو اذیت ناک بنانے کی ذمہ داری تمہارے سر ہوگی"۔ اپنے ملازمین کو ہم پیغام دیتے ہیں، "اگر تم مجھے بھی چیلنج کرنے کی جرأت کرسکتے ہو تو بہتر ہے ایسا نہایت محتاط انداز میں کرو ورنہ خود کو کوئی نئی ملازمت تلاش کرتا ہوا پاؤ گے"۔ (صرف افراد ہی نہیں بلکہ بڑے بڑے ادارے، مثلاً فوج، بھی خود کو چیلنج سے محفوظ رکھنے کے لئے بدنام ہیں۔)

چیلنج سے گریز کا رجحان انسانوں میں اس قدر ہمہ گیر طور پر پایا جاتا ہے کہ اسے انسانی فطرت کی ایک صفت قرار دینا مناسب ہو سکتا ہے۔ لیکن اسے فطری قرار دینے کا مطلب یہ نہیں کہ یہ بنیادی یا مفید یا ناقابل تبدیل رویہ ہے۔ اپنی پینٹ میں ہی رفع حاجت کرنا یا کبھی بھی دانت صاف نہ کرنا بھی تو فطری ہے۔ چنانچہ ہم خود کو غیرفطری باتیں سکھاتے ہیں، یہاں تک کہ غیر فطری بات بذات خود فطرت ثانیہ بن جاتی ہے۔ دراصل، تمام خود ضبطی کی تعریف خود کو غیرفطری چیزیں سکھانے کے طور پر کی جاسکتی ہے۔ انسانی فطرت کی ایک اور صفت --- شاید جو ہمیں کافی حد تک انسان بناتی ہے --- ہماری غیرفطری کام کرنے، اپنی ہی فطرت سے ماورا ہونے اور تقلیب کی قابلیت ہے۔

نفسیاتی علاج کے عمل میں شریک ہونے سے زیادہ غیرفطری (اور چنانچہ انسانی) اقدام اور کوئی نہیں۔ چونکہ اسی اقدام کے تحت ہم دانستہ طور پر خود کو کسی اور انسان کے عمیق ترین چیلنج کے سامنے کھلا چھوڑ دیتے ہیں اور حتیٰ کہ اسے جانچ پڑتال اور نکتہ اس کا معاوضہ بھی ادا کرتے ہیں۔ نفسیاتی علاج میں داخل ہونا زبردست حوصلے والا کام ہے۔ نفسیاتی علاج نہ کروانے کی وجہ یہ نہیں کہ لوگوں کے پاس رقم نہیں ہوتی۔ اس کا سبب حوصلے کی کمی ہے۔ بہت سے ماہرین نفسیات بھی ان میں شمار ہوتے ہیں، جو اس امر کے باوجود اپنا نفسیاتی تجزیہ نہیں کراتے کہ انہیں دوسروں کے مقابلہ میں زیادہ تربیت حاصل کرنے کی ضرورت ہے۔ دوسرے نفسیاتی تحلیل کے متعدد مریض اس حوصلے کی ہی وجہ سے اوسط لوگوں سے زیادہ مضبوط اور صحت مند ہوتے ہیں۔

نفسیاتی علاج میں داخل ہونا چیلنج کے سامنے پوری طرح کھلنے کی قطعی صورت ہے، جبکہ ہمارے زیادہ عام میل جول روزانہ کھلے پن کا خطرہ لینے کے بالکل ایسے مواقع فراہم کرتے ہیں: واٹر کولر کے پاس، کانفرنس میں، گالف کورس میں، کھانے کی میز پر، بتیاں بجھانے کے بعد بستروں میں --- اپنے رفقائے کار، سپروائزروں اور آجروں، ہم بستری کرنے والوں، دوستوں، محبوب، ماں باپ اور بچوں کے ساتھ۔ ایک خوبصورت بالوں والی عورت جو کچھ

عرصہ سے میرے پاس آ رہی تھی' نے ہر سیشن کے اختتام پر کوچ سے اُٹھتے وقت اپنے بالوں میں کنگھی کرنا شروع کر دی۔ میں نے اس کے اس نئے انداز پر بات کی۔ اس نے شرم کے مارے سرخ ہوتے ہوئے وضاحت کی' "کئی ہفتے پہلے میرے خاوند نے نوٹس لیا تھا کہ سیشن سے واپس آنے پر میرے بال پیچھے سے دبے ہوتے ہیں۔ میں نے اسے وجہ نہ بتائی۔ میں ڈرتی تھی کہ اگر اسے پتہ چلا کہ میں یہاں کوچ پر لیٹتی ہوں تو وہ مجھے مذاق کرے گا"۔ چنانچہ ہمیں کام کرنے کا ایک اور موضوع مل گیا۔ پچاس منٹ کے سیشن میں مریض کے روزمرہ امور اور تعلیمات میں زیادہ یا زیادہ نظم و ضبط پیدا کرنا ہی نفسیاتی علاج کی اصل اہمیت ہے۔ چیلنج کے سامنے کھلے پن کو ایک انداز حیات بنا لینے تک روحانی شفا مکمل نہیں ہوتی۔ یہ عورت اس وقت تک پوری طرح شفایاب نہ ہوئی جب تک اپنے خاوند کے ساتھ بھی غیر متذبذب نہ بن سکی جتنی کہ میرے ساتھ تھی۔

ماہر نفسیات یا نفسیاتی معالج کے پاس آنے والے تمام لوگوں میں سے چند ایک ہی بہت شروع سے ایک شعوری سطح پر تربیت کے لئے چیلنج یا تربیت کو اپنا مطمع نظر بناتے ہیں۔ زیادہ تر کو محض "سکون" کی تلاش ہوتی ہے۔ جب وہ محسوس کرتے ہیں کہ انہیں سہارا دینے کے ساتھ ساتھ چیلنج بھی کیا جا رہا ہے تو متعدد بھاگ جاتے ہیں یا انہیں بھاگنے کی شدید خواہش ہوتی ہے۔ انہیں یہ تربیت دینا کافی نازک' عموماً" طوالت پذیر اور کبھی کبھی ناکامیاب کام ہوتا ہے کہ چیلنج اور تربیت پانے کے بعد ہی انہیں حقیقی سکون ملے گا۔ چنانچہ' ہم مریضوں کو نفسیاتی علاج میں تحریص دلانے کی بات کرتے ہیں اور اپنے ایک سال یا زیادہ پرانے مریضوں سے کہتے ہیں' کہ "ابھی تک ان کا علاج شروع ہی نہیں ہوا"۔

نفسیاتی علاج میں کھلے پن کو "آزادانہ وابستگی" کی تیکنیک کے ذریعہ بالخصوص بڑھاوا دیا جاتا ہے۔ یہ تیکنیک استعمال کرتے وقت ہم مریض سے کہتے ہیں' "جو کچھ دل میں آتا ہے کہہ دو' چاہے وہ بظاہر کتنا ہی غیر اہم یا پریشان کن یا دردناک یا بے معنی ہی کیوں نہ ہو۔ اگر ذہن میں ایک سے زیادہ باتیں بیک وقت موجود ہیں تو پہلے وہ کہو جس کے بارے میں بات کرنے سے سب سے زیادہ ہچکچاتے ہو"۔ یہ بات کہنا آسان ہے لیکن کرنا نہیں۔ بایں ہمہ' اس پر ایماندارانہ انداز میں بات کرنے والے مریض عموماً" سرعت سے بہتری حاصل کرتے ہیں۔ لیکن کچھ ایک چیلنج سے اس قدر بھاگتے ہیں کہ آزادانہ وابستگی کا محض دکھاوا کرتے ہیں۔ وہ بہت زیادہ باتیں کریں گے لیکن اہم تفاصیل نہیں بتائیں گے۔ کوئی عورت اپنے بچپن کے ناخوشگوار تجربات پر پورا گھنٹہ گفتگو کرے گی لیکن یہ بتانا نظرانداز کر دے گی

کہ صبح خاوند نے اس بات پر اس کی مخالفت کی تھی کہ اس نے بنک سے ایک ہزار ڈالر کا اوورڈرافٹ لیا ہے۔ اس قسم کے مریض نفسیاتی علاج کے وقت کو ایک طرح کی پریس کانفرنس بنانے کی کوشش کرتے ہیں۔ دراصل وہ چیلنج سے فرار پانے کی خاطر وقت ضائع کرنے کی کوشش میں مصروف ہوتے ہیں اور اکثر و بیشتر دروغ گوئی کی نہایت پیچیدہ عادت کا شکار ہو جاتے ہیں۔

افراد اور تنظیموں کو چیلنج کا سامنا کرنے کے لئے حقیقت کے اپنے نقشے حقیقی طور پر عوام کی جانب سے انسپکشن کے لئے کھلے رکھنا ضروری ہے۔ پریس کانفرنس سے کچھ زیادہ کی ضرورت ہوتی ہے۔ چنانچہ' سچائی سے مکمل وابستگی کے لئے تیسری چیز مکمل ایمانداری کی زندگی ہے۔ اس سے مراد یہ ہے کہ ہماری بات چیت (صرف الفاظ ہی نہیں بلکہ انہیں کہنے کا انداز بھی) غیر متغیر طور پر ہر ممکن انسانی درستگی کے ساتھ خود کو معلوم سچائی یا حقیقت کو منعکس کرے۔

اس قسم کی ایمانداری حاصل کرنا غیر دردانگیز نہیں۔ لوگوں کے جھوٹ بولنے کی وجہ' چیلنج اور اس کے نتائج کے دکھ سے گریز کرنا ہے۔ واٹرگیٹ کے متعلق صدر نکسن کا جھوٹ بولنا اس چار سالہ بچے کے جھوٹ بولنے کے مقابلہ میں زیادہ پیچیدہ یا مختلف نہیں جو اپنی ماں سے جھوٹ بولتا ہے کہ لیمپ کس طرح میز سے گر کر ٹوٹ گیا۔ یہاں تک کہ چیلنج کی نوعیت جائز ہو (اور عموماً ہوتی ہے) جھوٹ بولنا جائز تکلیف کو جل دینے کی ایک کوشش ہے' لہٰذا یہ ذہنی خلل کی پیداوار ہے۔

جل دینے کا یہ تصور "شارٹ کٹ" اپنانے کا معاملہ اٹھاتا ہے۔ جب کبھی ہم کسی مشکل کو جل دینے کی کوشش کرتے ہیں تو دراصل اپنی منزل تک پہنچنے کی کوئی ایسی راہ تلاش کر رہے ہوتے ہیں جو نسبتاً" آسان اور مختصر ہو' ایک شارٹ کٹ۔ انسانی روح کی ترقی انسانی وجود کے اختتام پر پورا یقین رکھتے ہوئے میں بدیہی طور پر نظریہ ترقی کو دل سے مانتا ہوں۔ یہ درست اور موزوں ہے کہ بطور بنی نوع انسانی ہمیں ہر ممکن تیزی کے ساتھ پھلنا پھولنا اور ترقی کرنا چاہیے۔ چنانچہ' ذاتی نشوونما کے لئے کوئی جائز شارٹ کٹ اختیار کرنا بھی موزوں اور درست ہونا چاہیے۔ تاہم' "جائز" لفظ اہم ہے۔ انسانوں میں جائز شارٹ کٹ سے گریز کرنے کا رجحان بھی اسی قدر موجود ہے جتنا کہ ان ناجائز شارٹ کٹس کو ڈھونڈ نکالنے کا۔ مثلاً" کسی امتحان کی تیاری کے لئے اصل کتاب کو مکمل پڑھنے کی بجائے محض اس کا خلاصہ پڑھ لینا ایک جائز شارٹ کٹ ہے۔ اگر خلاصہ اچھا ہے اور اس میں سارا

مواد موجود ہے تو کافی وقت اور محنت بچا کر بنیادی معلومات حاصل کی جاسکتی ہیں۔ تاہم، نقل بازی جائز شارٹ کٹ نہیں۔ یہ شارٹ کٹ اگر کامیاب ہو جائے تو اس سے کہیں زیادہ وقت بچے گا اور نقل مارنے والے کو امتحان میں پاس ہونے کے نمبر مل جائیں گے۔ لیکن بنیادی مقصد حاصل نہیں ہوسکے گا۔ لہٰذا ڈگری جھوٹی ہے۔ صورت حال کی جھوٹی نمائندہ۔ حتیٰ کہ اگر ڈگری زندگی کی بنیاد بن جائے تو نقل مارنے والے کی زندگی بھی جھوٹی اور غلط نمائندہ بن جاتی ہے، اور اکثر و بیشتر اس جھوٹ کو بچانے اور محفوظ رکھنے کی کوشش میں ہی گذر جاتی ہے۔

مستند نفسیاتی علاج ذاتی نشوونما کی جانب ایک جائز شارٹ کٹ ہے جسے اکثر نظرانداز کر دیا جاتا ہے۔ اس سے گریز کرنے کی نہایت عمومی منطقوں میں سے ایک یہ کہتے ہوئے اس کی جائز حیثیت کا سوال اٹھانا ہے، "مجھے ڈر ہے کہ نفسیاتی علاج ایک بیساکھی بن جائے گا۔ میں بیساکھی کے رحم و کرم پر نہیں ہونا چاہتا/ چاہتی"۔ لیکن زیادہ تر یہ بات زیادہ اہم خدشات کو چھپانے والا پردہ ہوتی ہے۔ نفسیاتی علاج کا استعمال گھر بنانے میں ہتھوڑے اور کیلوں کے استعمال سے زیادہ بیساکھی جیسا نہیں۔ ہتھوڑے اور کیلوں کی مدد لیے بغیر گھر بنانا ممکن ہے، لیکن بحیثیت مجموعی یہ عمل خواہش کے مطابق یا خاطرخواہ نہیں ہوتا۔ چند ایک ترکھان ہی ہتھوڑے اور کیلوں کے مرہون منت ہونے پر خائف ہوں گے۔ عین اسی طرح، نفسیاتی علاج کے بغیر ذاتی نشوونما پانا ممکن ہے، لیکن ایسی صورت میں یہ کام اکثر مشکل، طویل اور کٹھن ہو جاتا ہے۔ یہ عمومی طور پر دستیاب اوزاروں کو بطور شارٹ کٹ استعمال میں لانے کی حس ہے۔

دوسری جانب، یہ بھی ہوسکتا ہے کہ نفسیاتی علاج کو ناجائز شارٹ کٹ بنانے کی کوشش کی جائے۔ اپنے بچوں کے لئے نفسیاتی علاج کے خواہش مند والدین کے مخصوص کیسز میں ایسا اکثر واقع ہوتا ہے۔ وہ اپنے بچوں میں کسی اعتبار سے تبدیلی لانا چاہتے ہیں، منشیات کا استعمال روکنا، غصہ آنا، امتحان میں کم نمبر لینا، وغیرہ۔ کچھ والدین اپنے بچوں کی مدد کرنے کی کوشش میں ناکام ہو کر حقیقی تمنا کے ساتھ نفسیاتی معالج کے پاس آتے ہیں تاکہ مسئلے کا حل تلاش کیا جاسکے۔ کچھ دیگر کو اپنے بچے کے مسئلہ کی وجہ ہی معلوم نہیں ہوتی اور وہ نفسیاتی معالج سے توقع کرتے ہیں کہ وہ مسئلے کی بنیادی وجہ میں تبدیلی لائے بغیر کسی کرشماتی انداز میں بچے کو تبدیل کر دے گا۔ مثلاً" کچھ والدین صاف صاف کہتے ہیں، "ہم جانتے ہیں کہ ہماری شادی میں گڑبڑ ہے اور ہوسکتا ہے اس کا کچھ نہ کچھ تعلق ہمارے بچے کے مسائل

سے ہو۔ بہرحال ہم اپنی شادی کو درست نہیں کرنا چاہتے۔ ہماری اتنی خواہش ہے کہ آپ ہماری تھراپی کرنے کی بجائے ہمارے بیٹے کو خوش و خرم بنانے میں مدد کریں۔" کچھ ماں باپ اس قدر صاف گو نہیں ہوتے۔ وہ ہر تقاضا پورا کرنے کی خواہش کا اظہار کرتے ہوئے آتے ہیں' لیکن جب انہیں وضاحت کی جاتی ہے کہ بچے میں مسائل کی علامات ان کے سارے اندازِ حیات پر اس کی خفگی کا اظہار ہیں (جس کی وجہ سے وہ پھل پھول نہیں سکتا) تو وہ کہتے ہیں' "یہ سوچنا مضحکہ خیز ہے کہ ہم اس کی خاطر اپنے آپ کو بالکل بدل کر رکھ دیں۔" اور پھر وہ کسی نئے ماہر نفسیات کی تلاش میں چل دیتے ہیں جو انہیں کوئی غیر تکلیف دہ شارٹ کٹ بتا سکے۔ قرین قیاس طور پر وہ اپنے دوستوں اور خود سے کہتے ہیں' "ہم نے اپنے بیٹے کی خاطر ہر ممکن بات کی۔ اسے لے کر چار مختلف ماہرین نفسیات کے پاس بھی گئے' لیکن کوئی مدد نہ مل سکی۔"

بلاشبہ' ہم نہ صرف دوسروں سے بلکہ اپنے آپ سے بھی جھوٹ بولتے ہیں۔ لوگ دو نہایت عام' تباہ کن اور بڑے جھوٹ یہ بولتے ہیں' "ہمیں واقعی اپنے بچوں سے محبت ہے" اور "ہمارے والدین واقعی ہم سے محبت کرتے ہیں۔" ہوسکتا ہے ہمارے والدین نے ہمیں اور ہم نے اپنے بچوں سے محبت کی ہو' لیکن ایسا نہ ہونے کی صورت میں لوگ اس احساس سے بچنے کی خاطر غیر معمولی حدوں تک جاتے ہیں۔ میں نفسیاتی علاج کو اکثر "سچ کا کھیل" یا "ایمانداری کا کھیل" کہتا ہوں' کیونکہ دوسری باتوں کے علاوہ اس کا کام یہ بھی ہے کہ مریضوں کو جھوٹ کا سامنا کرنے کے قابل بنائے۔ دوسروں سے اور خود کو بتائے ہوئے جھوٹوں کا اندر سے بند نظام ذہنی خلل کی وجوہات میں سے ایک ہے۔ صرف قطعی ایمانداری کے ماحول میں ہی ان وجوہات کو عیاں کیا جاسکتا ہے۔ یہ ماحول تخلیق کرنے کی خاطر معالجوں کے لئے لازمی ہے کہ وہ مریضوں کے ساتھ اپنے تعلقات میں سچ گوئی اور کھلے پن کی قابلیت پیدا کریں۔ کیا اس وقت تک کسی مریض سے حقیقت کا سامنا کرنے کا دکھ برداشت کرنے کی توقع کی جاسکتی ہے جب تک ہم بھی اس تکلیف کو نہ سہیں؟

## سچائی کو چھپانا: جھوٹ کی اقسام اور تعریف

جھوٹ بولنے کو دو اقسام میں تقسیم کیا جاسکتا ہے' سفید جھوٹ اور کالے جھوٹ۔ کالا جھوٹ ہمارا کوئی ایسا بیان ہے جس کا غلط ہونا ہمیں معلوم ہو۔ سفید جھوٹ ہمارا کوئی ایسا بیان

سادہ لفظوں میں سچائی کو چھپانا ہی ایک جھوٹ کی قسم ہے

ہے جو بذات خود تو غلط نہ ہو لیکن اس میں سچائی کا اہم ترین حصہ غائب ہو۔ سفید جھوٹ بھی کالے جھوٹے جتنے ہی تباہ کن ہوتے ہیں۔ سنسر شپ کے ذریعہ اپنے عوام سے لازمی معلومات کو چھپانے والی کوئی حکومت کسی جھوٹ بولنے والی حکومت سے زیادہ جمہوری نہیں۔ اہم معلومات کو چھپانا جھوٹ بولنے کی نہایت عام صورت ہے' اور یہ کھوج لگانے میں زیادہ مشکل ہونے کی وجہ سے کالے جھوٹ کی نسبت زیادہ مہلک ہوتی ہے۔

معاشرتی اعتبار سے سفید جھوٹ کو ہمارے زیادہ تر تعلقات میں زیادہ قابل قبول سمجھا جاتا ہے کیونکہ "ہم لوگوں کے جذبات کو ٹھیس نہیں پہنچانا چاہتے"۔ تاہم' ہم اس امر پر آہ و زاری کرتے ہیں کہ ہمارے سماجی تعلقات بالعموم مصنوعی ہوتے ہیں۔ اپنے بچوں کی پرورش کے لئے والدین کے سفید جھوٹ بولنے کو نہ صرف قابل قبول سمجھا بلکہ محبت و شفقت سے بھرپور بھی خیال کیا جاتا ہے۔ حتیٰ کہ آپس میں کافی حد تک صاف گوئی کی جرأت کرنے والے شوہر اور بیویاں بھی بچوں کے ساتھ صاف گوئی سے کام لینے کو مشکل پاتے ہیں۔ وہ اپنے بچوں کو یہ نہیں بتاتے کہ انہوں نے چرس پی ہے' یا گذشتہ رات آپس میں لڑے تھے' یا ڈاکٹر نے ان میں سے کسی ایک یا دونوں کو نفسی جسمانی (Psychosomatic) بگاڑ کا حامل قرار دیا ہے' یا ان کے بنک میں کتنی رقم باقی رہ گئی ہے۔ بالعموم سچائی کو چھپانے کا یہ عمل اپنے بچوں کو غیر ضروری پریشانیوں سے محفوظ رکھنے کی مہربان و شفیق خواہش کی بنیاد پر جائز خیال کیا جاتا ہے۔ تاہم' اکثر و بیشتر یہ "تحفظ" غیر کامیاب رہتا ہے۔ بچوں کو کسی نہ کسی طرح پتہ چل ہی جاتا ہے کہ ممی اور ڈیڈی نے چرس پی' کہ گذشتہ رات ان کی لڑائی ہوئی' کہ ممی اعصابی مریض ہے اور ڈیڈی کے پاس رقم کم ہو رہی ہے۔ اس صورت میں نتیجہ تحفظ نہیں بلکہ محرومی ہوتا ہے۔ بچوں کو اُس علم سے محروم کر دیا جاتا ہے جو انہیں رقم' بیماری' منشیات' سیکس' شادی' والدین اور بحیثیت مجموعی لوگوں کے متعلق حاصل ہو سکتا تھا۔ وہ اس موضوع پر صاف گوئی اور ایمانداری کے مثالی کرداروں سے محروم ہو جاتے ہیں' اور اس کی بجائے انہیں جزوی ایمانداری' غیر مکمل صاف گوئی اور محدود محبت کے مثالی کردار مہیا ہوتے ہیں۔ کچھ والدین میں اپنے بچوں کو "محفوظ رکھنے" کی خواہش حقیقی مگر بھٹکی ہوئی محبت سے تحریک یافتہ ہوتی ہے۔ تاہم' دیگر میں اپنے بچوں کو تحفظ دینے کی محبت انگیز خواہش زیادہ تر کی جانب سے چیلنج ہونے سے گریز کی خواہش کی تاویل اور اخفاء کے طور پر کام کرتی ہے اور دراصل وہ اپنے بچوں پر حاکمیت قائم رکھنے کے خواہشمند ہوتے ہیں۔ درحقیقت اس قسم کے ماں باپ کہہ رہے ہوتے ہیں' "دیکھو بچو! تم بچے ہی رہو اور صرف بچگانہ معاملات سے

تعلق رکھو۔ بڑوں کے معاملات ہم پر چھوڑ دو۔ ہم کو طاقتور اور محبت کرنے والے نگران سمجھو۔ یہ تصور ہم دونوں کے لئے اچھا ہے' لہٰذا اسے چیلنج نہ کرو۔ اس سے ہم خود کو طاقتور اور تم حفاظت محسوس کرتے ہو اور ان تمام باتوں کی زیادہ گہرائی میں نہ جانا ہم سب کے لئے بہتر ہوگا۔"

اس کے باوجود' حقیقی تضاد اس وقت ابھرتا ہے جب مکمل ایمانداری کی خواہش کو کچھ لوگوں کی اپنے بچوں کے لئے مخصوص اقسام کے تحفظ کی ضرورتوں کی مخالفت کا سامنا ہوتا ہے۔ مثلاً" شاندار ازدواجی زندگی کے حامل والدین بھی کبھی کبھار طلاق کو اپنی ممکنہ قوت انتخاب کے طور پر دیکھتے ہیں' لیکن اپنے بچوں کو ایک ایسے وقت میں اس کی اطلاع دینا جب وہ قیاسا" طلاق کے لئے تیار نہ ہوں' ان پر غیر ضروری بوجھ لادنے کے مترادف ہوگا۔ کسی بچے کے احساس تحفظ کے لئے طلاق کا تصور نہایت خوفناک ہوتا ہے — درحقیقت اتنا خوفناک کہ بچے میں اسے سمجھنے کی استعداد ہی نہیں ہوتی۔ وہ طلاق کے امکان سے ہی کانپ اٹھتے ہیں۔ اگر والدین کی شادی منجمد ہو کر رہ گئی ہے تو بچے طلاق کے خوفناک امکان سے نمٹ رہے ہوں گے' چاہے والدین اس کے متعلق بات کریں یا نہ کریں۔ لیکن اگر شادی بنیادی اعتبار سے محفوظ رہے تو والدین کا یہ کہنا اپنے بچوں سے زیاں کاری ہوگی' "ممی اور ڈیڈی گذشتہ رات طلاق کے بارے میں بات کر رہے تھے' لیکن فی الحال ہمیں اس پر کوئی تشویش نہیں۔" نفسیاتی معالجوں کے لئے یہ نہایت ضروری ہے کہ وہ نفسیاتی علاج کے ابتدائی مراحل میں اپنے خیالات' آراء اور تجاویز مریضوں کو نہ بتائیں کیونکہ اس وقت تک وہ انہیں وصول کرنے کے لئے تیار نہیں ہوتے۔ اپنی نفسیاتی علاج کی تربیت کے پہلے سال کے دوران ایک مریض نے چوتھے وزٹ پر ایک خواب سنایا جو بدیہی طور پر ہم جنسی پر تشویش کا اظہار کرتا تھا۔ ذہین معالج بننے اور جلدی جلدی آگے بڑھنے کی خواہش میں میں نے اسے بتایا' "تمہارا خواب تمہاری ان پریشانیوں کا اشارہ ہے کہ تم ہم جنس پرست بن سکتے ہو۔" وہ غصے میں آگیا اور دوبارہ نہ آیا۔ تاہم' بڑی محنت اور خوش قسمتی سے میں اسے واپس لانے کے قابل ہوسکا۔ ہم نے مزید بیس سیشن کیے' لیکن اسے کاروبار کے سلسلہ میں کسی اور شہر جانا پڑ گیا۔ یہ سیشن اس کے لئے نہایت مفید رہے حالانکہ ہم نے ہم جنس پرستی کا موضوع دوبارہ ہرگز نہ چھیڑا۔ اس معاملے کے ساتھ اس کا غیرشعوری تعلق ہونا ایک حقیقت تھی' لیکن اس کا یہ مطلب بھی نہیں کہ وہ شعوری سطح پر اس سے نمٹنے کو پوری طرح تیار تھا۔ اور اپنی بصیرت کو نہ چھپا کر میں نے اس کے ساتھ بہت بڑی ناانصافی کی۔

ممکن تھا کہ اس غلطی کے نتیجہ میں وہ پھر کبھی کسی نفسیاتی معالج کے پاس نہ جاتا۔

اگر آپ ایوان اقتدار میں خوش آمدید کہلوانا چاہتے ہیں تو کاروبار یا سیاست کی دنیا میں وقتاً" فوقتاً" اپنی آراء کا انتخابی اخفاء کرنا لازمی ہوگا۔ اگر لوگ تمام چھوٹے بڑے مسائل پر اپنے دل کی بات کہتے رہیں تو انتظامیہ انہیں ادارے کے لئے خطرہ خیال کرے گی۔ انہیں کسی ادارے کا ترجمان تعینات کرنے کے لئے قابل بھروسہ نہیں سمجھا جائے گا۔ اگر کوئی شخص کسی ادارے میں بارسوخ بننا چاہتا ہے تو اسے غیرجانبداری کے ساتھ "ادارے کا آدمی" بننا پڑے گا' انفرادی آراء کے اظہار میں محتاط' ذاتی شناخت کو ادارے میں ضم کرتے ہوئے۔ دوسری جانب اگر کوئی شخص ادارے میں اپنے موثر پن کو حتمی مقصد خیال کرتا ہے' صرف غیراہم آراء کا اظہار کرتا ہے تو وہ مکمل طور پر ادارے کا شخص بن کر اپنی ذاتی شناخت اور راست بازی کھو دے گا۔ کسی بہت بڑے ایگزیکٹو کے لئے اپنی شناخت اور راست بازی کے تحفظ اور کھونے کی درمیانی راہ غیرمعمولی حد تک تنگ ہے' اور معدودے چند ہی حقیقتاً یہ سفر کامیابی کے ساتھ طے کرتے ہیں۔ یہ ایک عظیم چیلنج ہے۔

چنانچہ آراء' احساسات' خیالات اور حتیٰ کہ علم کے اظہار کو انسانی امور کے ان یا دیگر حالات میں وقتاً" فوقتاً" دباتے رہنا چاہیے۔ اگر کوئی شخص سچائی کے ساتھ دل و جان سے وابستہ ہے تو وہ کن اصولوں پر عمل کرے؟ اول' جھوٹ ہرگز نہ بولے۔ دوم' ذہن نشین رکھے کہ سچائی کو چھپانے کا اقدام اپنی خاصیت میں جھوٹ ہوتا ہے۔ اور یہ کہ سچائی کو چھپانے کی ہر ہر مثال میں ایک نمایاں اخلاقی فیصلہ درکار ہوتا ہے۔ سوم' اور بالعکس طور پر' سچائی کو چھپانے کا فیصلہ مکمل طور پر ان لوگوں کی ضروریات پر منحصر ہونا چاہیے جن سے سچائی کو چھپایا جا رہا ہے۔ پنجم' دوسروں کی ضروریات کا اندازہ لگانا ایک ذمہ دارانہ اور اس قدر پیچیدہ اقدام ہے کہ یہ صرف تبھی دانشمندانہ انداز میں سرانجام دیا جاسکتا ہے جب دوسروں کے لئے حقیقی محبت کے ساتھ عمل کیا جائے۔ ششم' دوسروں کی ضروریات کا اندازہ لگانے میں بنیادی عامل اپنی روحانی نشوونما کے لئے سچائی کو استعمال کرنے میں اس شخص کی قابلیت کا اندازہ لگانا ہے۔ سب سے آخر میں' ذاتی روحانی نشوونما ہے' سچائی کو استعمال کرنے میں دوسرے کی قابلیت کا اندازہ کرنے میں ذہن نشین رکھنا ہوگا کہ بالعموم ہم اس قابلیت کو برتر کی بجائے کمتر سمجھنے پر مائل ہوتے ہیں۔

یہ سب شاید نہایت کٹھن کام لگے ہر حوالے سے مکمل ہونے کے لئے ناممکن' ایک لاعلاج اور کبھی ختم نہ ہونے والا بوجھ' ایک حقیقی جال۔ اور یہ واقعی خود ضبطی کا کبھی

نہ ختم ہونے والا بوجھ ہے۔ اس لئے لوگ بہت محدود ایمانداری اور کھلے پن اور تعلقاتی بندش کی زندگی اپناتے ہیں' وہ خود کو اور اپنے نقشوں کو دنیا سے چھپاتے رہتے ہیں۔ اس طرح آسانی ہو جاتی ہے۔ پھر بھی ایمانداری اور سچائی سے وابستگی کی مشکل زندگی کے ثمر مطالبات کے ساتھ زیادہ موافق ہیں۔ وہ اپنے کھلے پن کے ذریعہ زیادہ بند لوگوں کی نسبت اپنے تعلقات قربت کہیں زیادہ موثر انداز میں قائم اور استوار کرسکتے ہیں۔ کیونکہ انہوں نے کبھی جھوٹ نہیں بولا ہوتا اس لئے وہ اس علم میں محفوظ اور فخر مند ہوسکتے ہیں کہ دنیا کی گڑبڑ میں انہوں نے کوئی حصہ نہیں ڈالا بلکہ صاف گوئی سے کام لیا۔ وہ کچھ چھپانے کے بوجھ تلے دبے نہیں ہوتے۔ انہیں پرانے جھوٹ چھپانے کی خاطر نئے جھوٹ نہیں گھڑنے پڑتے۔ انہیں بہروپ بھرنے میں کوئی کوشش ضائع کرنے کی ضرورت نہیں ہوتی اور انجام کار انہیں پتہ چلتا ہے کہ ایمانداری کی خود ضبطی کے لئے درکار توانائی رازداری سے کہیں کم ہوتی ہے۔ کوئی شخص جتنا ایماندار ہوگا' ایمانداری پر عمل کرتے رہنا اتنا ہی آسان ہوگا۔ بالکل اسی طرح جیسے ہر جھوٹ چھپانے کے لئے نئے جھوٹ بولنا پڑتے ہیں۔ سچائی سے وابستہ لوگ اپنے کھلے پن کے ذریعہ کھلی ہوا میں زندہ رہتے ہیں اور کشادگی میں زندگی گذارنے کا حوصلہ کام میں لاکر خوف سے آزاد ہو جاتے ہیں۔

## توازن:

مجھے توقع ہے کہ اب تک واضح ہونے لگا ہوگا کہ ضبط و تربیت کا عمل صرف توجہ کا ہی نہیں بلکہ پیچیدہ کام بھی ہے' جس کے لئے لچکداری اور قوت فیصلہ دونوں درکار ہیں۔ باہمت لوگوں کو چاہیے کہ وہ مکمل طور پر ایماندار بننے کی خاطر خود کو مسلسل بڑھاوا دیتے رہیں' تاہم' انہیں موزوں وقت پر ساری سچائی کو چھپانے کی اہلیت کا مالک بھی ہونا چاہیے۔ آزاد افراد کی حیثیت سے ہمیں اپنی مکمل ذمہ داری اٹھانا ہوگی' لیکن ایسا کرنے میں وہ ذمہ داری مسترد کرنے کی اہلیت کا مالک ہونا ضروری ہے جو حقیقتاً آپ کی نہیں۔ منظم و مستعد بننے' عقل مندی سے زندگی گذارنے کے لئے ہمیں روزانہ تسکین کو مؤخر کرنا اور مستقبل کو نگاہ میں رکھنا ہو گا۔ تاہم' پرمسرت زندگی گذارنے کے لیے ہمیں زمانہ حال میں زندہ رہنے اور برجستہ عمل کرنے کی اہلیت (جہاں یہ تخریبی نہ ہو) کا مالک ہونا لازمی ہے۔ بہ الفاظ دیگر ضبط و تربیت کا خود بھی منضبط ہونا ضروری ہے۔ اس مقصد کے لئے درکار تربیت کی قسم کو میں توازن حاصل کرنا کہتا ہوں' اور یہ چوتھی اور آخری قسم ہے جس پر یہاں بات کرنا

مقصود ہے۔

توازن ہمیں لچکداری دینے والی تربیت ہے۔ فعالیت کے تمام شعبوں میں کامیاب زندگی گذارنے کے لئے غیر معمولی لچکداری درکار ہے۔ محض ایک مثال استعمال کرتے ہوئے آیئے غصے اور اس کے اظہار کے معاملہ پر غور کریں۔ غصہ ہم میں ارتقاء کی بے شمار نسلوں سے پرورش پانے والا جذبہ ہے تاکہ ہماری بقاء کی حوصلہ افزائی ہو۔ جب بھی ہم کسی اور زندہ جسم کو اپنی جغرافیائی یا نفسیاتی حدود پر متجاوز ہوتے یا کسی نہ کسی طرح خود کو زیر ہوتے دیکھتے ہیں تو ہمیں غصہ آتا ہے۔ اس پر ہم مزاحمت کرتے ہیں۔ اگر غصہ نہ ہوتا تو ہم واقعی مسلسل آگے بڑھتے رہتے' حتیٰ کہ مکمل طور پر کچلے اور مٹا دیئے جاتے۔ ہم صرف غصے کے ساتھ ہی اپنی بقاء قائم رکھ سکتے ہیں۔ تاہم' عموماً" جب ہم ابتدائی مرحلے میں دوسروں کو خود پر متجاوز ہونے کی کوشش کرتے دیکھتے ہیں تو بغور مطالعہ سے ہمیں معلوم ہوتا ہے کہ وہ ایسا کرنے کا کوئی مقصد نہیں رکھتے۔ یا پھر جب ہم تعین کرتے ہیں کہ لوگ واقعی ہم پر متجاوز ہونے کا ارادہ رکھتے ہیں' تو ہم کسی نہ کسی طرح جان لیتے ہیں کہ اس تسلط کا جواب غصے سے دینا ہمارے بہترین مفادات میں نہیں۔ چنانچہ ضروری ہے کہ دماغ کے بالائی مراکز (قوت فیصلہ) زیریں مراکز (جذبات) کو معتدل اور باضابطہ بنانے کے قابل ہوں۔ اپنی پیچیدہ دنیا میں کامیابی کے ساتھ کام کرنے کے لئے ہمارے لئے ضروری ہے کہ نہ صرف اپنے غصے کا اظہار کرنے بلکہ اس کا اظہار نہ کرنے کی قابلیت کے مالک بھی بنیں۔ مزید برآں' ہم میں اپنا غصہ مختلف طریقوں سے ظاہر کرنے کی اہلیت بھی ہونی چاہیے۔ مثلاً" کچھ موقعوں پر اسے کافی تامل اور اپنی اہمیت کا اندازہ کرنے کے بعد ظاہر کرنا ضروری ہوتا ہے۔ دیگر مواقع پر اسے فوراً" اور برجستگی کے ساتھ ظاہر کر دینا ہمارے بہترین مفاد میں ہوتا ہے۔ کبھی کبھی پرسکون اور ٹھنڈے انداز میں غصے کا اظہار بہترین ہوتا ہے' جبکہ بھی کبھی گرمی اور ہیجان کے ساتھ۔ چنانچہ ہمیں نہ صرف اپنے غصے کے ساتھ مختلف مواقع پر مختلف انداز میں نمٹنا جاننے کی بلکہ اس کے لئے بہترین موقع محل کا تعین کرنے کی بھی ضرورت ہوتی ہے۔ اپنے غصے کو پوری موزونیت اور صلاحیت کے ساتھ استعمال کرنے کی غرض سے ایک واضح' لچکدار' جوابی نظام درکار ہے۔ تاہم اس میں کوئی حیران کن بات نہیں کہ اپنے غصے کو استعمال کرنا سیکھنا ایک پیچیدہ کام ہے جو بالعموم بلوغت سے یا حتیٰ کہ وسطی عمر سے پہلے مکمل نہیں ہو پاتا' اور کبھی کبھی مکمل ہی نہیں ہوتا۔

تمام لوگ زیادہ یا کم حد تک اپنے لچکدار جوابی نظاموں کی کوتاہیوں سے تکلیف اٹھاتے

ہیں۔ نفسیاتی علاج کا زیادہ تر کام مریضوں کو اپنے جوابی نظام زیادہ لچکدار بنانے میں مدد دینے پر مشتمل ہے۔ عام طور پر' پریشانی' احساس جرم اور عدم تحفظ کے باعث مریض جتنے زیادہ بے دست و پا ہوں گے یہ کام اتنا ہی زیادہ مشکل اور نامکمل ہوگا۔ (مثلاً" میں نے ایک بہادر بتیس سالہ شیزو فرینک (Schzophrenic) عورت پر کام کیا جس کے لئے یہ جاننا ایک حقیقی انکشاف تھا کہ کچھ مرد ایسے موجود ہیں جنہیں اسے اپنے دروازے سے اندر نہیں آنے دینا چاہیے' کچھ کو لیونگ روم میں اور کچھ کو اپنے بیڈروم میں۔ قبل ازیں' وہ ایک ایسے جوابی نظام کے تحت کام کرتی تھی جس کے مطابق وہ ہر کسی کو اپنے بیڈ روم تک لے آتی یا (جب یہ ردعمل کارگر نہ لگتا) کسی کو بھی بیرونی دروازے سے اندر نہ گذرنے دیتی۔ چنانچہ وہ تحقیر آمیز جنسی ملاپ اور بنجر تنہائی کے درمیان سرپٹک رہی تھی۔ ہمارے لئے ضروری تھا کہ اس عورت کے ساتھ کئی سیشن گذاریں اور شکریہ کے کلمات ادا کرنے کے معاملہ پر توجہ مرکوز کریں۔ وہ موصول ہونے والے ہر تحفے یا دعوت نامے کے جواب میں ایک طویل' تفصیلی' ہاتھ سے لکھا ہوا اور درست گرائمر والا خط بھیجنے پر خود کو مجبور پاتی تھی۔ ناگزیر طور پر وہ یہ بوجھ باقاعدگی سے اٹھا نہ سکی اور نتیجہ یہ نکلا کہ کوئی جواب نہ دیتی یا تمام تحائف اور دعوت نامے مسترد کر دیتی۔ وہ یہ جان کر ایک مرتبہ پھر حیران رہ گئی کہ کچھ تحفوں کے لئے اسے شکریہ کے کلمات کہنے کی ضرورت نہیں' اگر ضرورت پڑے بھی تو مختصر سے چند جملے کافی ہوں گے۔

پھر بالغ ذہنی صحت، متحارب ضروریات' مقاصد' فرائض' ذمہ داریوں' ہدایات وغیرہ کے درمیان مسلسل ایک باریک سا توازن قائم کرنے کی غیر معمولی قابلیت کا تقاضا کرتی ہے۔ توازن کی اس تربیت کا جوہر چھوڑ دینا ہے۔ مجھے یاد ہے کہ نو سال کی عمر میں ایک صبح میں نے یہ سبق سیکھا تھا۔ میں نے ابھی ابھی موٹر سائیکل چلانا سیکھا تھا اور بڑی خوشی کے ساتھ اس نئی مہارت کی جہتیں دریافت کر رہا تھا۔ ہمارے گھر سے تقریباً" ایک میل پرے سڑک ایک نشیبی گھاٹی میں اترتی اور پھر اچانک مڑتی تھی۔ اس صبح اپنی بائیک پر نیچے کی جانب اترتے ہوئے مجھے اپنی رفتار پرلطف محسوس ہوئی۔ بریکوں کا استعمال کرکے اس لطف سے محروم ہونا ایک فضول سزا لگی۔ چنانچہ میں نے اپنی رفتار کم کیے بغیر موڑ مڑنے کا عزم کیا۔ میرا لطف اس وقت اختتام پذیر ہوا جب میں لڑھکتا ہوا نیچے درختوں پر جا گرا۔ ایک درخت سے تصادم ہونے کے باعث میری نئی بائیک کا اگلا پہیہ بالکل ناکارہ ہوگیا اور مجھے شدید چوٹیں آئیں۔ میرا توازن کھو گیا تھا۔

توازن قائم رکھنا ایک تربیت و ضبط کا نام ہے کیونکہ کچھ چھوڑنے کا عمل تکلیف دہ ہوتا ہے۔ اوپر بیان کردہ مثال میں میں اپنی پرلطف رفتار کو موڑ مڑتے وقت توازن قائم کرنے کے فائدے کی خاطر چھوڑ نہ سکا۔ تاہم' مجھے معلوم ہوا کہ توازن کا کھو جانا انجام کار توازن قائم رکھنے کی خاطر کچھ چھوڑ دینے کے مقابلہ میں زیادہ تکلیف دہ ہوتا ہے۔ کسی نہ کسی صورت میں ساری زندگی کے دوران میں یہ سبق بار بار سیکھتا رہا۔ زندگی کے پیچ و خم سے گزرتے اور موڑ مڑتے وقت ہمیں مسلسل اپنی ذات کے کچھ حصے چھوڑتے رہنا پڑتا ہے۔ اس چھوڑنے کا واحد متبادل یہ ہے کہ زندگی کا سفر طے ہی نہ کیا جائے۔

یہ بات عجیب لگے گی' لیکن واقعی زیادہ تر لوگ اس متبادل کو اپنا کر اپنی زندگی کے سفر طے نہ کرنے کا انتخاب کرتے ہیں (محض کچھ دور جا کر رک جاتے ہیں) تاکہ اپنی ذات کے حصوں کو چھوڑنے یا قربان کرنے کی تکلیف سے بچ سکیں۔ اگر یہ عجیب لگے تو اس کی وجہ یہ ہے کہ آپ اس میں شامل تکلیف کی گہرائی کو نہیں سمجھتے۔ اپنی اہم صورتوں میں چھوڑنے کا عمل انسانی تجربات میں سب سے زیادہ تکلیف دہ ہے۔ ابھی تک میں نے اس کی صرف غیر اہم صورتوں پر بات کی ہے --- رفتار کم کرنا یا خود بخود آنے والے غصے میں کمی یا روکے ہوئے غصے کا تحفظ یا شکریہ کہنے کی نفاست۔ اب میں شخصیت کی خصوصیات' طرز عمل کے گہرے خصائل' نظریات اور حتیٰ کہ سارے انداز زندگی سے دستبرداری کی جانب آتا ہوں۔ یہ دستبرداری کی اہم اور بڑی صورتیں ہیں جو زندگی کے سفر میں کافی آگے تک جانے کے لئے درکار ہیں۔

حال ہی میں میں نے ایک رات کو اپنی چودہ سالہ بیٹی کے ساتھ مسرت انگیز اور قریبی تعلق بنانے کی خاطر کچھ وقت گزارنے کا فیصلہ کیا۔ کئی ہفتوں سے وہ اصرار کر رہی تھی کہ میں اس کے ساتھ شطرنج کھیلوں۔ چنانچہ میں نے یہی کھیل کھیلنے کو کہا۔ وہ بڑے شوق سے رضامند ہوگئی اور ہم کھیلنے بیٹھ گئے۔ تاہم' صبح اسے سکول جانا تھا اور نو بجے میری بیٹی نے کہا کہ کیا میں اپنی چالیں جلدی چل سکتا ہوں' کیونکہ وہ سونے کے لئے بستر میں جانا چاہتی ہے۔ اسے صبح چھ بجے اٹھنا تھا۔ مجھے علم تھا کہ وہ سونے کی بہت پابندی کرتی ہے اور مجھے لگا کہ اسے اس پابندی سے تھوڑا بہت دستبردار ہونے کے قابل ہونا چاہیے۔ میں نے کہا' "چلو چھوڑو' ایک رات دیر سے سوئی تو کیا ہو جائے گا۔ جو کھیل پورا نہ کرسکو وہ کھیلنا ہی نہیں چاہیے۔ بڑا مزہ آ رہا ہے۔" ہم مزید پندرہ منٹ تک کھیلتے رہے اور اس دوران اس کی بے چینی صاف نظر آنے لگی تھی۔ آخرکار اس نے درخواست کی' "پلیز' ڈیڈی' پلیز اپنی چال

جلدی چلیں۔" "نہیں، شطرنج ایک سنجیدہ کھیل ہے۔اسے اچھے طریقے سے کھیلنے کے لئے آہستہ آہستہ کھیلنا پڑتا ہے۔ اگر تم اسے سنجیدگی سے نہیں کھیل سکتی تو پھر کھیلا ہی نہ کرو۔" اور یوں اپنی بیٹی کے تکلیف دہ احساسات کے ساتھ، ہم مزید دس منٹ تک کھیلتے رہے۔ آخر کار، میری بیٹی پھوٹ پھوٹ کر رونے لگی اور شطرنج کو برا بھلا کہتے ہوئے۔روتے روتے سیڑھیاں چڑھ کر اوپر اپنے کمرے میں بھاگ گئی۔

یکایک میں نے خود کو دوبارہ نو سال کا محسوس کیا، سڑک کے کنارے اپنی بائیک کے ساتھ زخمی حالت میں پڑا ہوا۔ میں نے فاش غلطی کی تھی۔ میں موڑ مڑتے وقت توازن قائم رکھنے میں ناکام ہوگیا تھا۔ میں نے اپنی بیٹی کے ساتھ خوش و خرم وقت گذارنے کی خواہش کے ساتھ شام کا آغاز کیا تھا۔ نوے منٹ بعد ہی وہ اشکبار تھی اور مجھ پر اتنا خفا کہ بات بھی نہیں کر پا رہی تھی۔ غلطی کیا سرزد ہوئی تھی؟ جواب عیاں تھا۔ لیکن میں جواب جاننا ہی نہیں چاہتا تھا۔ چنانچہ اس حقیقت کو تسلیم کرنے میں مجھے تکلیف کے دو گھنٹے گذارنا پڑے کہ میں نے صرف شطرنج کی ایک بازی جیتنے کی خواہش کو اپنی بیٹی کے ساتھ اچھے تعلقات کی استواری کی خواہش پر فوقیت دے کر ساری شام غارت کر دی تھی۔ تب میں شدید اداس ہوگیا۔ میں اس قدر غیرمتوازن کیسے ہوگیا تھا؟ آہستہ آہستہ مجھ پر منکشف ہوا کہ مجھ میں جیتنے کی خواہش بہت قوی تھی اور مجھے اس کے تھوڑے بہت حصے سے دستبردار ہونا چاہیے۔ تاہم، یہ چھوٹی سی دستبرداری بھی ناممکن نظر آئی۔ زندگی بھر میری جیتنے کی خواہش نے مجھے فائدہ پہنچایا ہے۔ اسی لئے میں نے متعدد چیزیں جیتیں۔ جیتنے کی خواہش کیے بغیر شطرنج کھیلنا کیسے ممکن تھا؟ میں چیزوں کو غیرپُر جوش انداز میں کرنے پر کبھی مطمئن نہیں ہوا تھا۔ تاہم، کسی نہ کسی طرح خود کو تبدیل کرنا ضروری تھا، کیونکہ میں جانتا تھا کہ میرا جوش، میری قابلیت اور میری سنجیدگی اس طرز عمل کا حصہ تھی جو مجھے بچوں سے بیگانہ کرنے میں کارفرما تھا اور رہے گا۔ اور یہ کہ اگر میں اس طرز عمل میں ترمیم نہ کرسکا تو غیرضروری آنسوؤں اور تلخیوں کے دیگر مواقع بھی آئیں گے۔ میری افسردگی جاری رہی۔

اب میری افسردگی ختم ہوچکی ہے۔ میں نے کھیلوں میں جیتنے کی خواہش والا حصہ تیاگ دیا ہے۔ میرا وہ حصہ اب بیت چکا ہے۔ وہ مرگیا۔ اسے مرنا پڑا۔ میں نے اسے مار دیا۔ میں نے اسے والدین میں جیتنے کی خواہش کے ساتھ مار دیا۔ بچپن میں کھیلیں جیتنے کی خواہش نے مجھے بہت فائدہ پہنچایا۔ باپ کی حیثیت میں میں نے اسے اپنی راہ میں رکاوٹ جانا۔ چنانچہ اسے مرنا ہی تھا۔ وقت بدل چکا تھا۔ وقت کے ساتھ چلنے کی خاطر اس حصے سے دستبردار ہونا

پڑا۔ مجھے اس کی کوئی یاد نہیں آتی۔

## افسردگی: کی تعریف

درحقیقت دستبردار ہونے کا عمل عموماً" ماہر نفسیات سے پہلی اپائنٹمنٹ سے قبل ہی شروع ہو جاتا ہے۔ مثلاً" ماہر نفسیات کی توجہ چاہنے کا فیصلہ کرنے کا مطلب ہی اپنے اس خیال سے دستبرداری کا نمائندہ ہے' "میں بالکل ٹھیک ہوں۔" ہمارے معاشرے میں یہ دستبرداری مردوں کے لئے بالخصوص مشکل ہوتی ہے کیونکہ ان کے خیال میں "میں ٹھیک نہیں ہوں' اور مجھے اس کی وجہ جاننے اور ٹھیک ہونے کے لئے مدد کی ضرورت ہے" کا مطلب ہے "میں کمزور' نامرد اور نااہل ہوں۔" دراصل' دستبرداری کا عمل مریض کے اس فیصلے تک پہنچنے سے پہلے شروع ہو جاتا ہے کہ ماہر نفسیات کی مدد حاصل کی جائے۔ میں نے ذکر کیا ہے کہ میں اپنی ہمیشہ جیتنے کی خواہش سے دستبرداری کے عمل کے دوران میں افسردہ ہوا تھا۔ اسی لئے کسی چھوڑی ہوئی محبوب چیز سے وابستہ احساسات کا نام افسردگی (ڈیپریشن) ہے۔ چونکہ ذہنی اعتبار سے صحت مند انسان لازماً" نشوونما پاتے ہیں اور چونکہ پرانی ذات/ نفس سے محرومی یا دستبرداری ذہنی و روحانی نشوونما کے عمل کا جزولاینفک ہے' لہٰذا ڈیپریشن یا افسردگی نارمل اور بنیادی طور پر صحت مندانہ مظہر ہے۔ یہ تبھی ابنارمل اور غیر صحت مندانہ ہوتا ہے جب کوئی شئے عمل دستبرداری میں حائل ہوتی ہے۔ نتیجتاً" ڈیپریشن کا دورانیہ طویل ہو جاتا ہے۔

لوگوں کے ماہر نفسیات کی مدد تلاش کرنے کی ایک اہم وجہ افسردگی/ڈیپریشن ہے۔ بہ الفاظ دیگر عموماً" مریض نفسیاتی علاج پر غور کرنے سے پہلے ہی دستبرداری یا نشوونما کے عمل میں ملوث ہو چکے ہوتے ہیں' اور نشوونما کے اس عمل کی علامات انہیں معالج کی جانب دھکیلتی ہیں۔ چنانچہ معالج کا کام اس نشوونما کے عمل کو مکمل کرنے میں مریض کی اعانت کرنا ہے جسے وہ شروع کر چکا/چکی ہے۔ کہنے کا مطلب یہ نہیں کہ مریض خود کو درپیش صورت حال سے آگاہ ہوتے ہیں۔ اس کے برعکس وہ محض اپنی ڈیپریشن کی علامات سے نجات پانے کے خواہشمند ہوتے ہیں "تاکہ چیزیں ویسی ہی پھر ہو جائیں جیسی ہوا کرتی تھیں۔" انہیں یہ معلوم نہیں ہوتا کہ "چیزیں دوبارہ ویسی نہیں ہو سکتیں جیسی وہ ہوا کرتی تھیں۔" لیکن لاشعور آگاہ ہوتا ہے۔

کچھ عرصہ سے ہم "وسط عمر کے بحران" کے متعلق سن رہے ہیں۔ یہ دراصل' تیس

برس قبل اریک ایرکسن کے بتائے ہوئے زندگی میں نشوونما کے متعدد "بحرانوں" یا مراحل میں سے ہی ایک ہے۔ (ایرکسن نے 8 بحران بتائے تھے، شاید اور بھی ہوں۔) زندگی کے چکر کے ان عبوری ادوار میں جو چیز بحران پیدا کرتی ہے --- یعنی مسائل انگیز اور دردناک --- وہ یہ ہے کہ ان کے بیچ میں سے اپنی راہ کامیابی کے ساتھ ڈھونڈتے ہوئے ہمیں لازماً اپنے عزیز نظریات اور چیزوں کو کرنے اور سمجھنے کے پرانے طریقوں سے دستبردار ہونا پڑتا ہے۔ متعدد لوگ ان سے دستبرداری کی تکلیف اٹھانے پر تیار یا قابل نہیں ہوتے۔ نتیجتاً وہ اپنے پرانے انداز فکر و عمل سے چمٹے (کبھی کبھار ہمیشہ کے لئے) رہتے ہیں۔ لہٰذا وہ کسی بھی بحران پر قابو پانے، حقیقی معنوں میں نشوونما حاصل کرنے اور دوبارہ جنم کے پر مسرت احساس کا تجربہ کرنے میں ناکام ہو جاتے ہیں۔ اگرچہ ہر بحران پر پوری کتاب تحریر کی جاسکتی ہے، لیکن یہاں میں وقوع پذیری کی ترتیب سے ان کے کچھ اہم حالات، خواہشات اور رویوں کی فہرست دینا چاہوں گا، جن سے دستبردار ہونا مکمل طور پر کامیاب زندگی کے دوران ضروری ہے۔

شیرخواری کی حالت، جس میں کسی بیرونی مطالبے کا جواب دینے کی ضرورت نہیں ہوتی۔

مختار کل ہونے کا تصور۔

اپنے والدین پر مکمل (بشمول جنسی) ملکیت کی خواہش۔

اپنے والدین کی مسخ شدہ تصویریں۔

سن بلوغت میں مختار کل ہونے کا احساس۔

پابند نہ ہونے کی "آزادی۔"

جوانی کی مستعدی۔

جنسی جاذبیت اور/ یا جوانی کی قوت۔

لافانیت کا سراب خیال۔

اپنے بچوں پر حاکمیت۔

عارضی قوت کی مختلف صورتیں۔

جسمانی صحت کی غیر منحصریت۔

اور سب سے آخر میں، بذات خود ذات اور زندگی۔

## دستبرداری اور نیا جنم:

مندرجہ بالا میں سے آخری کے حوالے سے متعدد افراد کو لگے گا کہ قطعی یا حتمی ضرورت --- اپنی ذات اور زندگی سے دستبرداری --- خدا یا مقدر کی جانب سے ایک قسم کے ظلم کو پیش کرتی ہے۔ جو ہمارے وجود کو ایک قسم کا بھونڈا مذاق بناتی ہے اور جسے کبھی بھی مکمل طور پر قبول نہیں کیا جاتا۔ عہد حاضر کی مغربی ثقافت میں یہ روپ بالخصوص درست ہے جہاں ذات کو مقدس رکھا جاتا اور موت کو ایک ناقابل بیان بے عزتی خیال کیا جاتا ہے۔ تاہم' حقیقت اس کے عین متضاد ہے۔ بنی نوع انسان ذات سے دستبردار ہو کر ہی زندگی کی نہایت پرلطف اور دیرپا' ٹھوس اور پائیدار مسرت پا سکتے ہیں۔ یہ "راز" مذہب کی مرکزی دانش ہے۔

ذات (جو مظہر محبت کے ساتھ مربوط ہے) سے دستبرداری کا عمل ہم میں سے زیادہ تر کے لئے ایک مرحلہ وار عمل ہے جس میں سے ہم بے قاعدہ وقفوں کے ساتھ گذرتے ہیں۔ ذات سے عارضی طور پر دستبردار ہونے کی ایک صورت خصوصی ذکر کی مستحق ہے کیونکہ اسے سرانجام دینا بلوغت کے دوران نمایاں تربیت کی قطعی ضرورت ہے۔ لہٰذا یہ انسانی روح کی نمایاں نشوونما کی ضرورت بھی ہوئی۔ میری مراد توازن قائم کرنے کے قاعدہ کی ایک ذیلی قسم سے ہے جسے میں "بریکٹنگ" (یا یکجائی) کہتا ہوں۔ بریکٹنگ بنیادی طور پر استحکام کی ضرورت اور ذات کی دستبرداری کو نئی جانکاری کی ضرورت اور ذات سے عارضی دستبرداری اختیار کرتے ہوئے زیادہ بڑی فہم کے ساتھ اس طرح ہم وزن کرنے کا عمل ہے کہ ذات میں نیا مواد شامل کرنے کے لئے جگہ بن جائے۔ ماہر دینیات سام کین نے " To a dancing God " میں اس کو عمدہ طریقے سے بیان کیا ہے:

> دوسرا قدم تقاضا کرتا ہے کہ میں بلاواسطہ۔ تجربہ کے انوکھے اور مرکوز بالذات ادراک سے پرے جاؤں۔ پختہ آگہی تبھی ممکن ہے جب میں نے متعصبات اور رغبتوں کو دور کر دیا ہو جو میری شخصی تاریخ کی تلچھٹ ہیں۔ جس طرح یہ میرے سامنے خود کو پیش کرتی ہے' اس کی آگاہی کے لئے' توجہ کی دوہری تحریک کی ضرورت ہے۔ مانوس کو فراموش اور اجنبی کا استقبال کرنا۔ ہر دفعہ کسی اجنبی چیز' شخص یا واقعے سے دوچار ہوتے وقت مجھ میں یہ رجحان ہوتا ہے کہ اپنی موجودہ ضرورتوں' گذشتہ تجربے یا آئندہ کے لئے توقعات کو اپنے دیکھے ہوئے کا تعین کرنے دوں۔ اگر مجھے کسی معلوم حقیقت کی بے نظیر حیثیت کو سراہنا ہے تو

مجھے اپنی ادراکی دنیا میں اس انوکھے پن اور ندرت کو خوش آمدید کہنے کے لئے اپنے پہلے سے قائم خیالات اور انہیں یکجا (بریکٹ) کرنے میں خاصیتی جذباتی بگاڑ سے کافی حد تک آگاہ ہونا چاہیے۔ بریکٹنگ یا فراموش کرنے کی اس تربیت کے لئے نہایت لطیف خود آگاہی اور باحوصلہ ایمانداری کی ضرورت ہے۔ تاہم' اس تربیت کے بغیر ہر موجودہ لمحہ محض بیت چکے اور دیکھے ہوئے کی تکرار ہے۔ نمایاں ہونے کی حقیقی ندرت' چیزوں' لوگوں' یا واقعات کو اپنے اندر بے نظیر انداز میں شامل کرنے کے لئے مجھے اپنی انا کی مرکزیت ختم کرنے کے عمل سے گذرنا ہوگا۔

بریکٹنگ کی یہ تربیت دستبرداری اور بحیثیت مجموعی تربیت کی نہایت لازمی حقیقت کی تصویر کشی کرتی ہے' یعنی جس سے دستبرداری اختیار کی جاتی ہے اس سے کہیں زیادہ حاصل ہوتا ہے۔ خود ضبطی اپنے آپ کو وسعت دینے کا عمل ہے۔ دستبرداری کی تکلیف موت کی تکلیف ہے' لیکن پرانے کی موت نئے کا جنم ہے۔ موت کی تکلیف جنم کی تکلیف ہے اور جنم کی تکلیف موت کی۔ ہمارے لئے کوئی نیا یا بہتر نظریہ' تصور' تھیوری' یا فہم پیدا کرنے کا مطلب کسی پرانے نظریے' تصور' تھیوری یا فہم کا لازماً" مرنا ہے۔ لہٰذا ٹی۔ ایس۔ ایلیٹ اپنی نظم " Journey of the Magi " کے آخر میں تین دانا آدمیوں کو عیسائیت قبول کرنے پر اپنے سابقہ نظریہ دنیا سے دستبردار ہوتے ہوئے تکلیف کو بیان کرتا ہے:

All this was a long time ago, I remember,
and I would do it again but set down
This set down
This: were we led all that way for
Birth or Death? There was a Birth, certainly,
We had evidence and no doubt. I had seen birth and death,
But had thought they were different; this Birth was
Hard and bitter agony for us, like Death, our death.
We returned to our places, there Kingdoms,
But no Longer at case here, in the old dispensation,

With an alien people clutching their gods.

I should be glad of another decto.

چونکہ موت اور جنم ایک ہی سکے کے دو رخ لگتے ہیں لہٰذا دوبارہ جنم کے تصور پر زیادہ توجہ دینا بلاوجہ نہیں۔ لیکن ہم چاہے اپنی طبعی موت کے ساتھ ہی ایک قسم کا دوبارہ جنم وقوع پذیر ہونے کے امکان کو سنجیدگی سے لینے پر تیار ہوں یا نہ ہوں' یہ کافی حد تک واضح ہے کہ "یہ" دور حیات بیک وقت اموات اور پیدائشوں کا سلسلہ ہے۔ دو ہزار سال قبل سینیکا (Seneca) نے کہا تھا' "زندگی بھر آپ کو زندہ رہنے کا طریقہ سیکھتے رہنا چاہیے' اور آپ کو یہ بات کہیں زیادہ حیران کرے گی کہ زندگی بھر مرنے کا طریقہ سیکھنا پڑتا ہے۔" یہ بھی واضح ہے کہ زندگی کی راہ پر ہم جس قدر آگے تک سفر طے کرتے ہیں' اتنے ہی زیادہ جنموں اور اموات کا تجربہ ہوتا ہے --- اتنی ہی زیادہ مسرت اور تکلیف بھی۔

اب سوال اٹھتا ہے کہ اس زندگی میں جذباتی دکھ درد سے آزاد ہونا ممکن ہے یا نہیں۔ یا ذرا نرم الفاظ میں کہا جائے تو' کیا روحانی طور پر شعور کی ایسی سطح تک جانا ممکن ہے جہاں زندگی کی تکلیف کم سے کم رہ جائے؟ جواب ہاں بھی ہے اور نہیں بھی۔ ہاں میں اس لئے کہ تکلیف کو ایک مرتبہ مکمل طور پر قبول کرلیں تو تکلیف اپنا مفہوم کھو دیتی ہے۔ اس لئے بھی ہاں کہ تربیت پر غیر مختتم عملدرآمد یکتائی تک پہنچاتا ہے۔ اور روحانی اعتبار سے ترقی یافتہ شخص بھی اسی مفہوم میں کامل یکتا ہے جس میں کوئی نوجوان ایک بچے کے مقابلہ میں۔ بچے کے لئے عظیم مسائل اور عظیم تکلیف کا باعث بننے والے معاملات ہوسکتا ہے نوجوان کو بالکل ہی متاثر نہ کریں۔ آخر میں' ہاں میں جواب اس لئے کہ روحانی اعتبار سے ترقی یافتہ شخص ایک غیر معمولی حد تک محبت کرنے والا فرد ہوتا ہے اور غیر معمولی محبت کے ساتھ غیر معمولی مسرت ملتی ہے۔

تاہم' نہیں جواب اس لئے کہ دنیا میں قابلیت کا ایک خلاء ہے جسے پر کرنا پڑتا ہے۔ قابلیت کی شدید خواہش چیختی چلاتی ہوئی دنیا میں غیر معمولی حد تک قابل اور محبت کرنے والا شخص اپنی قابلیت کو چھپا نہیں سکتا۔ روحانی اعتبار سے ترقی یافتہ لوگ اپنی تربیت' یکتائی اور محبت کی فضیلت کے ذریعہ غیر معمولی قابلیت کے حامل لوگ ہوتے ہیں اور ان کی قابلیت کی وجہ سے انہیں دنیا کی خدمت کرنے کے لئے بلایا جاتا ہے۔ اور اپنی محبت میں وہ اس

بلاوے کا جواب دیتے ہیں۔ چنانچہ' وہ ناگزیر طور پر زبردست قوت والے لوگ ہوتے ہیں۔ تاہم' دنیا بالعموم انہیں اس وقت تک عام لوگ ہی سمجھتی ہے جب تک وہ اپنی قوت قطعی یا حتیٰ کہ مخفی طریقوں سے استعمال نہ کریں۔ بایں ہمہ' وہ طاقت کا استعمال کرتے ہیں' اور اس استعمال میں وہ نہایت خوفناک تکلیف اٹھاتے ہیں۔ چونکہ قوت کا استعمال کرنا فیصلے کرنا ہے' اور مکمل آگہی کے ساتھ فیصلے کرنے کا عمل عموماً" محدود یا بدسلیقہ آگہی کے ساتھ فیصلے کرنے کے مقابلہ میں کہیں زیادہ تکلیف دہ ہوتا ہے (زیادہ تر فیصلے اسی انداز میں کیے جاتے ہیں اور اسی لیے غلط ثابت ہوتے ہیں) دو ایسے جرنیلوں کو تصور کریں جن میں سے ہر ایک کو فیصلہ کرنا ہے کہ دس ہزار آدمیوں کی ڈویژن کو جنگ میں بھیجے یا نہ بھیجے۔ ایک کی نظر میں ڈویژن محض ایک چیز ہے' اہلکاروں کا ایک یونٹ' حکمت عملی کا ایک آلہ' اور اس کے سوا کچھ بھی نہیں۔ دوسرے کی نظر میں ڈویژن یہی چیزیں ہے' لیکن وہ دس ہزار میں سے ہر ایک' ان کی زندگیوں اور ان سے وابستہ افراد کی زندگیوں سے آگاہ ہے۔ فیصلہ کرنا کس جرنیل کے لئے آسان ہوگا؟ یہ اس جرنیل کے لئے زیادہ آسان ہے جس نے اپنی جانکاری کو اس وجہ سے کند کرلیا ہے کیونکہ وہ زیادہ قریب حد تک مکمل آگاہی کی تکلیف کو برداشت نہیں کرسکتا۔ کہنا پڑتا ہے' "آہ' لیکن روحانی اعتبار سے ترقی یافتہ شخص بہترین جرنیل نہیں ہوتا۔" لیکن کارپوریشن کے سربراہ' ڈاکٹر' استاد یا ماں/ باپ ہونے کی صورت میں بھی یہی معاملہ درپیش ہے۔ دوسروں کی زندگیوں کو متاثر کرنے والے فیصلے کرتے رہنا چاہیے۔ بہترین فیصلہ ساز لوگ وہ ہوتے ہیں جو اپنے فیصلوں پر تکلیف اٹھانے کو تیار ہوتے لیکن اس کے باوجود اپنی فیصلہ کن ہونے کی قابلیت قائم رکھتے ہیں۔ تکلیف سہنے کی استعداد کسی شخص کی عظمت کا ایک --- اور شاید بہترین --- معیار ہے۔ تاہم' عظیم لوگ پر مسرت بھی ہوتے ہیں۔ یوں یہ ایک پیراڈاکس ہوا۔ بدھسٹ لوگ بدھ کی تکالیف اور عیسائی حضرت عیسیٰ علیہ السلام کی مسرت کو نظرانداز کر دیتے ہیں۔ بدھ اور عیسیٰ دو مختلف آدمی نہیں تھے۔ عیسیٰ کی تکلیف صلیب پر اور بدھ کی مسرت برگد کے درخت تلے آشکار ہوئی۔

چنانچہ' اگر آپ کا مطمع نظر تکلیف سے گریز کرنا ہے تو میرا مشورہ ہے کہ آپ شعور یا روحانی ترقی کی اعلیٰ سطحیں تلاش کریں۔ اول' آپ تکلیف سے بغیر انہیں نہیں پا سکتے' اور دوم' انہیں حاصل کرنے تک قرین قیاس ہے کہ آپ کو مزید تکلیف دہ راہوں سے بلاوا آ جائے۔ آپ پوچھیں گے کہ پھر بھلا روحانی سربلندی حاصل کرنے کی خواہش ہی کیوں کی

انا ختم ہونے کا بہترہ طریقہ اور آسان

جائے؟ اگر آپ یہ سوال پوچھتے ہیں' تو شاید آپ مسرت کے بارے میں زیادہ نہیں جانتے۔ شاید اس کتاب کے باقی حصہ میں آپ کو جواب مل جائے' اور شاید نہ بھی ملے۔

توازن قائم کرنے کے اصول اور دستبرداری کے بارے میں ایک آخری بات : کچھ کھونے کے لئے آپ کے پاس کچھ ہونا ضروری ہے۔ آپ کسی ایسی چیز سے ہرگز دستبردار نہیں ہوسکتے جو آپ نے حاصل ہی نہ کی ہو۔ اگر آپ کبھی جیتے بغیر ہی جیت سے دستبردار ہو جائیں تو آپ وہیں رہیں گے جہاں پہلے تھے؟ ایک شکست خوردہ شخص۔ کسی شناخت سے دستبردار ہونے کے لئے پہلے اسے حاصل کرنا ہوگا۔ آپ کو اپنی انا سے بے تعلق ہونے کے لئے پہلے اپنی انا کو ترقی دینا لازمی ہے۔ ہوسکتا ہے یہ ناقابل یقین طور پر ابتدائی لگے۔ لیکن میرے خیال میں یہ کہنا ضروری ہے کیونکہ میں ایسے بہت سے لوگوں کو جانتا ہوں جو روحانی ترقی کے نظارے کے مالک تو ہیں لیکن ان میں اس کی خواہش کی کمی ہے۔ وہ تربیت سے بچ نکلنا' (اور ایسا ممکن ہونے پر یقین رکھتے ہیں) بزرگی تک پہنچنے کا کوئی شارٹ کٹ ڈھونڈنا چاہتے ہیں۔ اکثر وہ محض صوفیوں کی ظاہری نقل کرکے' بن باس لے کر یا بڑھئی کا کام اپنا کر اسے پانا چاہتے ہیں۔ کچھ کو تو پورا یقین ہوتا ہے کہ اس قسم کی نقل بازی کے ذریعے وہ واقعی ولی اور پیغمبر بن گئے ہیں اور یہ سمجھنے سے قاصر ہوتے ہیں کہ وہ ہنوز بچے ہیں اور تکلیف دہ امر کا سامنا کر رہے ہیں' کہ انہیں شروع سے آغاز کرنا اور وسط سے ہو کر گزرنا ہوگا۔

تربیت کو تکنیکوں کے ایک ایسے نظام کے طور پر بیان کیا گیا جو تعمیری انداز میں --- تکلیف سے گریز کی بجائے --- مسائل حل کرنے کی تکلیف سے کچھ اس انداز میں نمٹتی ہیں کہ تمام مسائل زندگی حل ہوسکیں۔ چار بنیادی تکنیکوں کو بیان کیا گیا ہے' تسکین کو موخر کرنا' ذمہ داری قبول کرنا' سچائی یا حقیقت سے وابستگی اور توازن قائم کرنا۔ چونکہ یہ تکنیکیں اندرونی طور پر بہت زیادہ باہم منحصر ہیں اس لئے تربیت تکنیکوں کا ایک "نظام" ہے۔ ایک واحد اقدام میں ہی کوئی شخص بیک وقت دو' تین یا حتیٰ کہ تمام تکنیکوں کو اس انداز میں استعمال کرسکتا ہے کہ وہ ایک دوسری سے ناقابل امتیاز ہو جائیں۔ محبت ان تکنیکوں کو استعمال کرنے کی توانائی' قوت اور رغبت مہیا کرتی ہے' جیسا کہ اگلے باب میں وضاحت کی جائے گی۔ اس تربیت کا تجزیہ مکمل اور جامع انداز میں بیان کرنا مقصود نہیں تھا' اور ممکن ہے کہ میں ایک یا دو اضافی بنیادی تکنیکوں کو نظرانداز کر گیا ہوں' لیکن میرے خیال میں ایسا نہیں ہوا۔ یہ سوال بے معنی نہیں ہوگا کہ آیا bio feedback (حیاتی باز افزائش)' مراقبہ' یوگا اور

نفسیاتی علاج بذات خود بھی تربیت کی تکنیکیں نہیں ہیں، لیکن اپنے نکتہ نظر کے مطابق میرا جواب ہے کہ یہ بنیادی تکنیکوں کی بجائے صرف تکنیکیں سہارے ہیں۔ اگرچہ یہ بہت مفید ہیں لیکن بنیادی نہیں۔ دوسری جانب یہاں بیان کردہ بنیادی تکنیکوں پر اگر متواتر اور حقیقی انداز میں عمل کیا جائے تو یہ اپنے "بھگت" کو اعلیٰ تر روحانی حالتیں پانے کے قابل بنانے کے لئے کافی ہیں۔

دوسرا باب

# محبت

## محبت کی تعریف

اپنے اوپر ضبط کرنا انسانی روحانی ترقی کا ذریعہ ہے۔ اس باب میں غور کیا جائے گا کہ ضبط و تربیت کے پیچھے کیا کارفرما ہے --- خود ضبطی کے لئے کیا چیز تحریک اور توانائی مہیا کرتی ہے۔ مجھے یقین ہے کہ یہ محبت کی قوت ہے۔ میں اس امر سے کافی آگاہ ہوں کہ محبت کا تجزیہ کرنے کی کوشش میں ہم پراسراریت سے کھیلنے لگیں گے۔ نہایت حقیقی معنوں میں ہم ناقابل معلوم کو جاننے اور ناقابل تجزیہ کا تجزیہ کرنے کی کوشش کر رہے ہوں گے۔ محبت اس قدر وسیع اور اس قدر گہری چیز ہے کہ اسے الفاظ میں سمجھایا ناپا یا محدود نہیں کیا جاسکتا۔ اگر مجھے اس کوشش کے قابل قدر ہونے کا یقین نہ ہوتا تو یہ لکھتا ہی نہیں، لیکن چاہے کتنی بھی قابل قدر ہو میں اس قطعی جانکاری کے ساتھ آغاز کرتا ہوں کہ میری کوشش کچھ اعتبار سے ناکافی ہوگی۔

محبت کی پراسراریت کا ایک نتیجہ یہ بھی ہے کہ میرے علم کے مطابق آج تک کوئی بھی شخص محبت کی تسلی بخش تعریف نہیں کرپایا۔ چنانچہ محبت کی وضاحت کرنے کی کوشش میں اسے مختلف درجوں میں تقسیم کیا جا رہا ہے: اروس، فیلیا، اگاپے، کامل محبت اور غیر کامل محبت وغیرہ وغیرہ۔ تاہم، میں نے پہلے سے ہی دوبارہ اس جانکاری کے ساتھ محبت کی ایک واحد تعریف دینے کو فرض کرلیا ہے کہ اس کا کسی نہ کسی حوالے سے ناکافی ثابت ہونا قرین قیاس ہے۔ چنانچہ میری تعریف کے مطابق محبت خود اپنی یا کسی دوسرے شخص کی روحانی نشوونما کو فروغ دینے کی غرض سے اپنی روح میں وسعت پیدا کرنے کی خواہش کا نام ہے۔

سب سے پہلے میں اس تعریف پر کچھ بات کرنا چاہوں گا، اور اس کے بعد زیادہ وضاحت کے ساتھ بات ہوگی۔ اول، نوٹ کرلیں کہ یہ ایک غایتی (مقصدی) تعریف ہے: طرز عمل کو اس کے مقصد یا غایت کے حوالے سے متعین کیا گیا ہے --- جو اس معاملے میں

روحانی نشوونما ہے۔ سائنس دانوں میں غایتی تعریفوں کو شک کی نظر سے دیکھنے کا رجحان ہے اور شاید وہ اس پر بھی شک کریں گے۔ تاہم' میں اس تعریف تک کسی واضح غایتی فکری عمل کے ذریعہ نہیں پہنچا بلکہ اپنے کلینیکل نفسیاتی علاج (جس میں خودبینی بھی شامل ہے) کے ذریعہ پہنچا ہوں۔ جس میں محبت کا معاملہ خاصا اہم ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ مریض بالعموم محبت کی نوعیت کے بارے میں بہت زیادہ گڈمڈ خیالات کا شکار ہوتے ہیں۔ مثلاً" ایک بزدل نوجوان نے مجھے بتایا: "میری ماں مجھ سے اتنی محبت کرتی ہے کہ ثانوی سکول میں داخل ہونے تک مجھے سکول بس میں نہیں جانے دیتی تھی۔ میں چاہے کتنی ہی ضد کرتا لیکن وہ اجازت نہ دیتی۔ میرے خیال میں وہ اس بات سے خوفزدہ تھی کہ کہیں مجھے چوٹ نہ آ جائے۔ چنانچہ وہ مجھے گاڑی میں سکول پہنچاتی اور واپس لے کر آتی' جو اس کے لئے بہت مشکل ہوتا تھا۔ وہ مجھ سے حقیقی محبت کرتی ہے۔" دیگر بہت سے کیسز کی طرح اس نوجوان کی بزدلی سے نمٹنے کے لئے اسے یہ بتانا ضروری تھا کہ اس کی ماں کے اس کام کے پیچھے محبت کے علاوہ کوئی اور چیز کارفرما ہوگی اور جو اکثر محبت نظر آتی ہے' اکثر محبت نہیں ہوتی۔ ایسے ہی تجربات سے میں نے مثالوں کا ایک مجموعہ اکٹھا کیا جن میں محبت کارفرما نظر آتی ہے اور کارفرما نظر نہیں آتی۔ دونوں باتوں کے درمیان ایک بنیادی امتیازی وصف محبت کرنے والے اور محبت نہ کرنے والے کے ذہن میں شعوری اور غیرشعوری مقصد لگتا ہے۔

دوم' محبت عجیب و غریب انداز میں ایک چکردار عمل ہے۔ اپنی ذات کو وسعت دینا ایک ارتقائی عمل ہے۔ کوئی شخص کامیابی کے ساتھ اپنی حدود کو وسعت دینے کے بعد وجود کی زیادہ بڑی منزل میں داخل ہوتا ہے۔ لہٰذا محبت کرنے کا عمل خود کو فروغ دینے کا عمل ہے۔ چاہے اس کا مقصد کسی اور کی نشوونما ہی کیوں نہ ہو۔ تشکیل نو کے ذریعہ ہی ہم ترقی پاتے ہیں۔

سوم' محبت کی اس خاصیتی تعریف میں دوسرے کے لئے محبت کے ساتھ اپنے آپ سے محبت شامل ہے۔ چونکہ میں اور آپ انسان ہیں اس لئے انسانوں سے محبت کرنے کا مطلب آپ کے ساتھ ساتھ خود سے محبت کرنا بھی ہے۔ انسانی روحانی نشوونما کے لئے وقف ہونا اس نسل کے لئے وقف ہونا ہے جس کا ہم حصہ ہیں' اور چنانچہ اس کا مطلب اپنے ساتھ ساتھ "ان کی" ترقی بھی ہے۔ جیسا کہ پیچھے کہا جاچکا ہے' ہم درحقیقت خود سے محبت کیے بغیر دوسروں سے محبت کرنے کے قابل نہیں ہوسکتے' بالکل اسی طرح جیسے ہم اپنے آپ کو خودضبطی کی تربیت دیے بغیر اپنے بچوں کو اس کی تربیت نہیں دے سکتے۔ کسی اور کے حق

میں اپنی روحانی ترقی کو ترک کر دینا واقعی ناممکن ہے۔ ایسا نہیں ہو سکتا کہ ہم بیک وقت خود ضبطی ترک کر دیں اور کسی اور کے لئے اپنی چاہت میں منضبط بھی ہوں۔ ہم اپنی طاقت کو فروغ دیئے بغیر طاقت کا منبع نہیں بن سکتے۔ محبت کی فطرت کی کھوج میں پیش قدمی کرتے ہوئے مجھے یقین ہے کہ یہ واضح ہو جائے گا کہ نہ صرف خود سے اور دوسروں سے محبت سنگ سنگ چلتی ہے بلکہ یہ انجام کار ناقابل امتیاز ہو جاتی ہیں۔

چہارم' اپنی حدود کو وسعت دینے میں کوشش صرف کرنا پڑتی ہے۔ کوئی شخص اپنی حدود سے تجاوز کر کے ہی انہیں وسعت دے سکتا ہے اور حدود سے تجاوز کے لئے کوشش درکار ہوتی ہے۔ جب ہم کسی سے محبت کرتے ہیں تو ہماری محبت صرف ہماری جدوجہد کے ذریعہ ہی قابل مظاہرہ یا حقیقی بنتی ہے --- اس حقیقت کے ذریعہ کہ کسی مخصوص شخص کی (یا اپنی) خاطر ہم ایک میل فالتو پیدل چلتے ہیں۔ محبت جانفشانی اور جدوجہد سے عاری نہیں۔ اس کے برعکس یہ تگ و دو اور کوشش سے بھرپور ہے۔

سب سے آخر میں' لفظ "خواہش" کا استعمال کر کے میں نے تمنا اور عمل کے درمیان امتیاز سے ماورا ہونے کی کوشش کی ہے۔ تمنا کا عمل میں بدل جانا لازمی نہیں۔ خواہش موزوں شدت کی تمنا ہے کہ یہ عمل میں تبدیل ہو جاتی ہے۔ ان دونوں کے درمیان فرق یہ کہنے کے مابین فرق جیسا ہی ہے کہ "آج رات میں سوئمنگ کے لئے جانا چاہتا ہوں" اور "آج رات میں سوئمنگ کے لئے جاؤں گا"۔ ہماری ثقافت میں ہر ایک شخص کچھ حد تک چاہے جانے کی تمنا رکھتا ہے' تاہم اصل میں زیادہ تر لوگ محبت کرنے والے ہیں۔ چنانچہ میں نتیجہ اخذ کرتا ہوں کہ محبت کرنے کی خواہش بذات خود محبت نہیں۔ محبت کا عمل ہی محبت ہے۔ محبت "خواہش" کا ایک اقدام ہے --- یعنی ارادہ اور عمل دونوں۔ خواہش کا مطلب انتخاب کی آزادی بھی ہے۔ ہمیں محبت کرنی نہیں پڑتی' بلکہ ہم محبت کرنے کا انتخاب کرتے ہیں۔ اگر حقیقت میں ہم محبت کرنے والے نہیں تو' خود کو چاہے کتنا ہی محبت کرنے والا خیال کریں' اس کی وجہ یہ ہوتی ہے کہ ہم نے محبت کرنے کی راہ چنی نہیں ہوتی اور اسی لئے اپنے نیک ارادوں کے باوجود محبت نہیں کرتے۔ دوسری طرف' جب بھی ہم روحانی نشوونما کی خاطر خود کو واقعی جدوجہد میں لگاتے ہیں تو اس کی وجہ یہ ہے کہ ہم ایسا کرنے کا انتخاب کر لیتے ہیں۔ محبت کرنے کی راہ چنی جاتی ہے۔

جیسا کہ میں نے ذکر کیا' نفسیاتی علاج کی غرض سے آنے والے مریض خود کو محبت کی فطرت کے بارے میں بہت زیادہ گڈمڈ پاتے ہیں۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ اسرار محبت کے

سامنے غلط تصورات کا پردہ ہے۔ اگرچہ یہ کتاب اسرار محبت کو افشاء نہیں کرے گی، لیکن توقع ہے کہ یہ کافی حد تک ان غلط تصورات کو دور کرنے میں مدد دے گی۔ یہ غلط تصورات نہ صرف مریضوں کو بلکہ ان تمام لوگوں کو بھی تکلیف میں مبتلا کرتے ہیں جو اپنے تجربات میں سے کوئی مفہوم نکالنے کی کوشش کرتے ہیں۔ اس میں سے کچھ تکلیف غیرضروری لگتی ہے۔ کیونکہ ان مقبول غلط فہمیوں کو محبت کی ایک زیادہ کامل تعریف کے ذریعہ کم مقبول بنایا جاسکتا ہے۔ چنانچہ میں نے محبت کی فطرت کی کھوج کا آغاز اس تجزیے سے کیا ہے کہ محبت کیا نہیں ہے۔

## "محبت" میں گرفتار ہونا:

محبت کے متعلق تمام غلط فہمیوں میں سب سے زیادہ طاقتور اور ہر جگہ موجود غلط فہمی یہ یقین ہے کہ "محبت میں گرفتار ہونا" محبت یا کم از کم محبت کی ایک مجسم صورت ضرور ہے۔ یہ غلط فہمی بہت طاقتور ہے کیونکہ محبت میں گرفتار ہونے والا شخص ایک نہایت طاقتور انداز میں محبت کا تجربہ کرتا ہے۔ جب کوئی محبت میں گرفتار ہوتا/ ہوتی ہے تو اسے یقیناً محسوس ہوتا ہے کہ "میں اس سے محبت کرتا ہوں" یا "میں اس سے محبت کرتی ہوں" لیکن دو مسائل فوراً عیاں ہو جاتے ہیں۔ پہلے یہ کہ محبت میں گرفتار ہونے کا تجربہ بالخصوص سیکس سے مربوط ہیجانی تجربہ ہے۔ ہم اپنے بچوں کی محبت میں گرفتار نہیں ہوتے حالانکہ انہیں دل کی گہرائیوں سے محبت کرتے ہیں۔ ہم اپنے ہم جنس دوستوں اور سہیلیوں کی محبت میں گرفتار نہیں ہوتے (بشرطیکہ ہم جنس پرست نہ ہوں) حالانکہ انہیں شدت سے چاہتے ہیں۔ جنسی اعتبار سے شعوری یا غیرشعوری تحریک ملنے پر ہی ہم محبت میں گرفتار ہوتے ہیں۔ دوسرا مسئلہ یہ ہے کہ محبت میں گرفتار ہونے کا تجربہ غیر متغیر طور پر عارضی ہوتا ہے۔ چاہے ہم کسی بھی مرد یا عورت کی محبت میں گرفتار ہوں، لیکن اگر یہ تعلق لمبے عرصے تک جاری رہے تو جلد یا بدیر اس گرفتاری سے باہر نکل آتے ہیں۔ کہنے کا مطلب یہ نہیں کہ جس مرد یا عورت کی محبت میں ہم گرفتار ہوتے ہیں، بعد میں اس سے محبت کرنا ہی ختم کر دیتے ہیں۔ میری مراد یہ ہے کہ محبت میں گرفتار ہونے کے تجربہ کی کردار سازی کرنے والا ہیجانی محبت کا احساس ہمیشہ زوال پذیر ہو جاتا ہے۔ ہنی مون ہمیشہ اختتام پذیر ہوتا ہے۔ رومانس کا پھول ہمیشہ کملا جاتا ہے۔

محبت میں گرفتار ہونے اور اس کے ناگزیر اختتام کی نوعیت کو سمجھنے کی خاطر اس چیز کی

نوعیت کا تجزیہ کرنا ضروری ہے جسے ماہرین نفسیات انا کی حدود کہتے ہیں۔ بالواسطہ تجربات سے ظاہر ہوتا ہے کہ نیا پیدا ہونے والا بچہ اپنی زندگی کے پہلے چند ماہ میں اپنے اور باقی کائنات کے درمیان فرق نہیں کرتا۔ جب وہ اپنے بازو اور ٹانگیں ہلاتا ہے تو دنیا بھی ساتھ ساتھ حرکت کرتی ہے۔ جب وہ بھوکا ہو تو ساری دنیا بھوکی ہوتی ہے۔ جب وہ اپنی ماں کو حرکت کرتے دیکھتا ہے تو وہ خود کو بھی حرکت کرتے ہوئے محسوس کرتا ہے۔ جب اس کی ماں لوری سناتی ہے تو بچہ یہ نہیں جانتا کہ یہ اس کی اپنی آواز نہیں ہے۔ وہ خود کو پنگوڑے' کمرے اور اپنے والدین سے تمیز نہیں کر سکتا۔ جاندار اور بے جان اشیاء ایک جیسی ہوتی ہیں۔ میں اور تو کے درمیاں بھی کوئی فرق نہیں ہوتا۔ وہ اور دنیا ایک ہی ہوتے ہیں۔ کوئی حدود' کوئی علیحدگیاں موجود نہیں ہوتیں۔ کوئی شناخت بھی نہیں۔

لیکن تجربے کے ساتھ بچہ خود کو محسوس کرنے لگتا ہے --- یعنی باقی دنیا سے علیحدہ ایک وجود کے طور پر۔ جب وہ بھوکا ہو تو ماں ہمیشہ ہی اسے دودھ پلانے نہیں آ جاتی۔ جب کھیلنا چاہ رہا ہو تو ماں ہمیشہ ہی کھیلنے پر آمادہ نہیں ہوتی۔ تب بچے کو احساس ہوتا ہے کہ اس کی خواہشات ماں کا حکم نہیں ہیں۔ اسے اپنی خواہشات ماں کے رویے سے ایک جدا چیز محسوس ہونے لگتی ہیں۔ "میں" کا احساس ترقی پانے لگتا ہے۔ بچے اور ماں کے درمیان اندرونی تعلق کو بچے کی شناخت کا احساس فروغ پانے کی بنیاد مانا جاتا ہے۔ دیکھا گیا ہے کہ جب ماں اور بچے کے درمیان اندرونی تعلق بہت زیادہ خراب ہو (مثلاً جب ماں' ماں کی کوئی متبادل نہ ہو یا ماں اپنی ذہنی بیماری کی وجہ سے قطعی لاتعلق یا توجہ نہ دینے والی ہو) تو بچہ نہایت بنیادی حوالوں سے ناقص شناخت کا احساس لے کر عہد طفولیت یا عہد بلوغت میں داخل ہوتا ہے۔

جب بچہ یہ جان لیتا ہے کہ اس کی خواہش پوری کائنات کی خواہش نہیں ہے تو وہ دنیا اور اپنے درمیان دیگر فرق کرنا شروع کرتا ہے۔ جب اس کو حرکت کرنے کی خواہش ہو تو اس کے بازو آنکھوں کے سامنے ہلتے ہیں' لیکن پنگوڑا یا چھت نہیں ہلتی۔ چنانچہ بچے کو علم ہوتا ہے کہ اس کا بازو اور خواہش آپس میں مربوط ہیں' اور اس کا بازو "اس کا" ہے اور کسی اور کا نہیں۔ اس انداز میں اپنی زندگی کے پہلے برس کے دوران ہم بنیادی باتیں جانتے ہیں کہ ہم کون ہیں اور کون نہیں' ہم کیا ہیں اور کیا نہیں۔ اپنے پہلے سال کے اختتام تک ہم جان لیتے ہیں کہ یہ میرا بازو' میرا پاؤں' میرا سر' میری زبان' میری آنکھیں اور حتیٰ کہ میرا نکتہ نظر' میری آواز' میرے خیالات' میرا پیٹ اور میرے جذبات ہیں۔ ہمیں اپنے سائز اور جسمانی حدود کا علم ہوتا ہے۔ یہ حدود ہماری سرحدیں ہیں۔ اپنے ذہنوں کے اندر ان حدود کا علم ہی

انا کی سرحدیں ہے۔

انا کی سرحدوں کا وسیع ہونا ایسا عمل ہے جو بچپن، عہد بلوغت اور حتیٰ کہ نوجوانی تک جاری رہتا ہے، لیکن بعد میں قائم ہونے والی سرحدیں جسمانی سے زیادہ نفسیاتی ہیں۔ مثلاً" دو اور تین سال کی درمیانی عمر بالخصوص ایسا وقت ہے جب بچہ اپنی قوت کی حدود سے آگاہ ہوتا ہے۔ اس وقت سے پہلے تک بچے نے یہ جانا ہوتا ہے کہ اس کی خواہش لازمی طور پر ماں کا حکم نہیں، جبکہ وہ بدستور اس امکان کے ساتھ چمٹا رہتا ہے کہ اس کی خواہش ماں کا حکم بن جائے اور وہ محسوس کرتا ہے کہ اس کی خواہش کو ماں کا حکم ہونا چاہیے۔ اس امید اور احساس کے باعث دو سالہ بچے عموماً" اپنے والدین، نوکروں اور گھریلو جانوروں کو حکم دینے کی کوشش میں کسی جابر حاکم اور مطلق العنان کی طرح عمل کرتے ہیں، جیسے وہ سب اس کی اپنی فوج کے کمیں ہوں۔ جب ان کی بات تسلیم نہ کی جائے تو وہ شاہانہ غضبناکی کے ساتھ ردعمل ظاہر کرتے ہیں۔ لہٰذا والدین ان دو سالوں کو "خوفناک دو سال" قرار دیتے ہیں۔ تین سال کی عمر کو پہنچنے تک بچہ اپنی اضافی بے طاقتی کی حقیقت تسلیم کرنے کے نتیجہ میں عموماً" زیادہ فرمانبردار اور خوش طبع و دھیما ہو جاتا ہے۔ ہر شئے پر قادر ہوسکنا ہنوز اس قدر سہانا خواب ہوتا ہے کہ اپنی بے طاقتی سے نہایت تکلیف دہ آگہی کے متعدد برسوں بعد بھی اسے مکمل طور پر چھوڑا نہیں جاسکتا۔ اگرچہ تین سال کا بچہ اپنی قوت کی سرحدوں کی حقیقت قبول کرلیتا ہے لیکن وہ گاہے بگاہے کچھ برس کے لئے تخیل کی دنیا میں نکل آنا جاری رکھے گا جس میں قادر مطلق ہونے کا امکان بدستور موجود ہوتا ہے۔ یہ سپرمین اور کیپٹن مارول کی دنیا ہے۔ تاہم، آہستہ آہستہ سپر ہیروز سے بھی ترک تعلق کرلیا جاتا ہے اور عہد بلوغت کے وسط تک نوجوان لوگ جان لیتے ہیں کہ وہ اپنے جسم اور قوت کی حدود کی سرحدوں میں محدود افراد ہیں، ہر کوئی نسبتی حوالے سے کمزور اور بے طاقت نامیاتی جسم ہے اور ساتھی نامیاتی اجسام کے ایک گروہ کے تعاون سے ہی زندہ ہے جسے معاشرہ کہتے ہیں۔ اس گروہ کے اندر ان کا کوئی امتیازی وصف نہیں ہوتا، تاہم وہ اپنی انفرادی شناختوں سرحدوں اور حدود کے ذریعہ دوسروں سے جدا ہوتے ہیں۔

ان سرحدوں کے پیچھے بہت زیادہ تنہائی ہے۔ کچھ لوگ --- بالخصوص وہ جنہیں ماہرین نفسیات "شیزائیڈ" یعنی مردم بیزار کہتے ہیں --- بچپن کے ناخوشگوار، صدماتی تجربات کی وجہ سے اپنے سے باہر کی دنیا کو ناقابل تلافی حد تک خطرناک، تشدد اور منتشر سمجھتے ہیں۔ اس قسم کے لوگ اپنی سرحدوں کو تحفظ اور راحت دہندہ محسوس کرتے اور اپنی تنہائی میں تحفظ کا

احساس پاتے ہیں۔ لیکن ہم میں سے زیادہ تر اپنی تنہائی کو تکلیف دہ سمجھتے اور اپنی انفرادی شناختوں کی دیواروں کے پیچھے سے نکل کر ایسی حالت میں فرار ہو جانا چاہتے ہیں جس میں ہم اپنے سے باہر کی دنیا کے ساتھ زیادہ یکجا ہو سکیں۔ محبت میں گرفتار ہونے کا احساس ہمیں -- عارضی طور پر -- اس فرار کی اجازت دیتا ہے۔ کسی فرد کی انا کی سرحدوں کے ایک مجموعے کا اچانک ٹوٹ جانا محبت میں گرفتار ہونے کے مظہر کا جوہر ہے' جو اسے اپنی شناخت کو کسی اور کی شناخت میں مدغم کرنے کی اجازت دیتا ہے۔ خود کی اچانک آزادی' ایک دھماکے کے ساتھ خود کو محبوب یا محبوبہ کے اندر انڈیل دینا اور انا کی سرحدوں کی تباہی کے ہمراہ آنے والی تنہائی کا ڈرامائی انجام ہم میں سے بیشتر کو سرمستی اور وجد کا احساس دیتا ہے۔ ہم اور ہمارا محبوب ایک ہیں! اب تنہائی باقی نہیں رہتی!

کچھ حوالوں سے (تمام سے ہرگز نہیں) محبت میں گرفتار ہونے کا واقعہ واپس لوٹنے کا واقعہ ہے۔ اپنے محبوب کے ساتھ مدغم ہونے کا احساس تب سے گونج رہا ہوتا ہے جب ہم شیر خواری میں اپنی ماں کے ساتھ مدغم تھے۔ مدغم ہونے کے ساتھ ہم قادر مطلق ہونے کے احساس کا دوبارہ تجربہ کرتے ہیں جو بچپن سے باہر نکلنے کے سفر میں ہمیں ترک کرنا پڑتا ہے۔ سب کچھ ممکن لگتا ہے! اپنے محبوب کے ساتھ یکجا ہو کر ہمیں محسوس ہوتا ہے کہ ہم ہر رکاوٹ عبور کرسکتے ہیں۔ ہمیں پورا یقین ہوتا ہے کہ ہماری محبت کی قوت مخالف قوتوں کو جھکا اور انہیں اندھیرے میں دھکیل دے گی۔ تمام مسائل دور ہو جائیں گے۔ مستقبل درخشاں اور پر نور ہوگا۔ محبت میں گرفتار ہونے پر ان احساسات کا غیر حقیقی پن ویسا ہی ہوتا ہے جیسا دو سال کی عمر میں خود کو گھر اور دنیا کا غیر محدود قوتوں والا بادشاہ سمجھتے وقت۔

جس طرح دو سالہ بچے کے قادر مطلق ہونے کے تخیل پر حقیقت دھاوا بولتی ہے بالکل اسی طرح حقیقت محبت میں گرفتار ہونے والے جوڑے کی تخیلاتی یکجائی میں در آتی ہے۔ جلد یا بدیر' روزمرہ زندگی کے مسائل کے جواب میں فرد اپنے آپ کو دوبارہ جتائے گا۔ مرد جنسی عمل کرنے کا خواہشمند ہے' عورت نہیں۔ عورت فلم دیکھنے جانا چاہتی ہے' مرد نہیں۔ مرد رقم بینک میں رکھنا چاہتا ہے اور عورت برتن دھونے والا ملازم رکھنا چاہتی ہے۔ عورت اپنے کام کے متعلق بات کرنا چاہتی ہے اور مرد اپنے کام کے متعلق۔ عورت کو مرد کے دوست پسند نہیں اور مرد کو عورت کے۔ چنانچہ وہ دونوں ہی اپنے دل کی گہرائیوں میں ان عاجز کر دینے والے احساس کا شکار ہونے لگتے ہیں کہ وہ اپنے محبوب کے ساتھ یکجا نہیں' کہ محبوب کی اپنی خواہشات' پسند ناپسند' تعصبات اور اوقات ہیں جو اس کے ساتھ میل نہیں

کھاتے۔ یکے بعد دیگرے، درجہ بدرجہ یا اچانک انا کی سرحدیں سکڑ کر پیچھے سمٹنے لگتی ہیں اور آہستہ آہستہ یا یکایک وہ اسیر محبت کی حالت سے نکلنے لگتے ہیں۔ وہ ایک مرتبہ پھر علیحدہ علیحدہ افراد بن جاتے ہیں۔ اس موقع پر وہ تعلق کے بندھن توڑنے یا پھر حقیقی چاہت کا کام شروع کرنے کی ابتداء کرتے ہیں۔

یہاں لفظ "حقیقی" استعمال کرنے سے میری مراد یہ ہے کہ (جب ہم محبت میں گرفتار ہوتے ہیں تو اس وقت خود کو محبت کرنے والا سمجھنا ایک غلط فہمی ہے) ۔۔ یعنی یہ کہ اس دوران محبت انگیز ہونے کا داخلی احساس ایک سراب ہے۔ حقیقی محبت کی مکمل وضاحت اس باب کے اگلے حصوں میں آئے گی۔ تاہم، یہ کہنے سے کہ محبت کی اسیری سے باہر نکلنے پر ہی مرد اور عورت حقیقی محبت شروع کریں گے، میری مراد یہ بھی ہے کہ حقیقی محبت کی بنیاد محبت کے احساس پر نہیں ہوتی۔ اس کے برعکس، حقیقی محبت عموماً ایسے سیاق و سباق میں واقع ہوتی ہے جس میں محبت کا احساس بہت کم ہے جب ہم اس امر کے باوجود محبت سے بھرپور انداز میں عمل کرتے ہیں کہ ہمیں محبت محسوس نہیں ہوتی۔ اپنی شروع میں بیان کردہ محبت کی تعریف کو حقیقی فرض کرتے ہوئے "محبت میں گرفتار" ہونے کا تجربہ کئی وجوہات کی بناء پر حقیقی محبت نہیں۔ وہ وجوہات مندرجہ ذیل ہیں:

محبت میں گرفتار ہو جانا اپنی خواہش سے نہیں ہوتا۔ یہ ایک شعوری انتخاب نہیں۔ چاہے ہم اس کے لئے کتنے ہی مشتاق کیوں نہ ہوں، لیکن یہ احساس پھر بھی ہمیں دھوکہ دے جاتا ہے۔ برعکس طور پر، ہم ایسے مواقع پر اس کا شکار ہوسکتے ہیں جب قطعاً اس کے متلاشی نہ ہوں اور جب یہ ناقابل خواہش اور غیر راحت بخش ہو۔ عین ممکن ہے کہ ہم کسی ایسے شخص کی محبت میں گرفتار ہو جائیں جس کے ساتھ ہمارا کوئی جوڑ نہ بنتا ہو۔ واقعی، ہوسکتا ہے کہ ہمیں اپنے جذبات کے معروض کی تعریف کرنا پسند نہ ہو، تاہم (جیسا کہ ہم کوشش کرسکتے ہیں) ہم کسی ایسے شخص کی محبت میں گرفتار ہونے کے قابل نہیں ہوتے جس کی تہہ دل سے عزت کرتے ہوں اور جس کے ساتھ ایک گہرا تعلق ہر اعتبار سے قابل خواہش ہو۔ کہنے کا مطلب یہ نہیں کہ محبت میں گرفتار ہونے کا تجربہ تربیت اور خود ضبطی کے لئے زہر قاتل ہے۔ مثال کے طور پر ماہرین نفسیات اکثر اپنی مریضاؤں کی محبت میں گرفتار ہو جاتے ہیں۔ ایسا واقعہ مریضاؤں کی طرف سے بھی ہوتا ہے۔ تاہم، مریضاؤں اور اپنے کردار کے فرائض کی وجہ سے وہ اکثر اپنی انا کی سرحدوں کو ٹوٹنے سے بچانے اور مریضاؤں کو بطور ایک رومانوی چیز چھوڑ دینے کے قابل ہو جاتے ہیں۔ اس کام کے لئے زبردست کوشش اور تکلیف سے

گذرنا پڑتا ہے۔ لیکن تربیت اور خواہش صرف احساس کو ہی کنٹرول کرسکتے ہیں' اسے تخلیق نہیں کرسکتے۔ ہم انتخاب کرسکتے ہیں کہ محبت میں گرفتار ہونے کے احساس کا ردعمل کیسے ظاہر کریں' لیکن ہم خوداسے محسوس کرنے کا انتخاب نہیں کرسکتے۔ آسان الفاظ میں یوں کہہ لیں کہ اسیر محبت بننا ہمارے اختیار میں نہیں ہوتا' البتہ ہم پوری کوشش اور ضبط کے ذریعہ آگے قدم بڑھاتے وقت سوچ سکتے ہیں۔

محبت میں گرفتار ہونا اپنی حدود یا سرحدوں کی توسیع نہیں ہوتی' یہ ان کا جزوی اور عارضی طور پر ٹوٹ جانا ہوتا ہے۔ اپنی حدود کو وسعت دینے کے لئے جدوجہد درکار ہے۔ محبت میں گرفتار ہونے کے لئے کوشش نہیں کرنا پڑتی۔ ست اور غیر منضبط افراد کا محبت میں گرفتار ہونا اتنا ہی قرین قیاس ہے جتنا کہ مستعد اور مخلص افراد کا۔ محبت میں گرفتار ہونے کا نادر لمحہ ایک مرتبہ بیت جائے اور سرحدیں واپس اپنی جگہ پر سمٹ آئیں تو انسان فریب سے باہر آسکتا ہے' لیکن عموماً" ایسا نہیں ہوتا۔ تاہم' جب حدود وسعت اختیار کرلیں تو پھیلی رہتی ہیں۔ حقیقی محبت مستقل طور پر خود توسیعی کا احساس ہے' لیکن محبت میں گرفتار ہونا نہیں۔

اسیر محبت ہونے کا آپ کی روحانی ترقی کو فروغ دینے کے مقصد سے بہت کم تعلق ہے۔ اگر محبت میں گرفتار ہوتے وقت ہمارے ذہن میں کوئی مقصد موجود ہوتا ہے تو وہ یہ کہ اپنی تنہائی دور کریں اور شاید شادی کے ذریعہ اس نتیجے کو یقینی بنائیں۔ یقیناً ہم روحانی ترقی کے بارے میں نہیں سوچ رہے ہوتے۔ درحقیقت محبت میں گرفتار ہونے اور پھر اس گرفتاری سے نکلنے کے بعد ہم دوبارہ محسوس کرتے ہیں کہ ہم نے پا لیا ہے' کہ رونقیں حاصل ہو گئیں' کہ مزید اوپر جانے کی کوئی ضرورت ہے نہ امکان۔ ہم خود کو کسی بہتری کا ضرورتمند نہیں سمجھتے۔ جہاں ہوتے ہیں وہیں رہنے پر ہمیں پورا اطمینان اور تسلی ہوتی ہے۔ ہماری روح پرامن ہو جاتی ہے۔ ہم یہ بھی نہیں سمجھتے کہ ہمارے محبوب کو روحانی بہتری کی کوئی ضرورت ہے۔ اس کے برعکس' ہم اسے ہر اعتبار سے کامل سمجھتے ہیں۔ اگر اپنے محبوب میں کوئی غلطی نظر آئے تو اسے غیر اہم خیال کرتے ہیں -- چھوٹے چھوٹے طعنے یا لاڈ بھری نفرتیں محض رنگینی اور کشش میں اضافہ کرتی ہیں۔

اگر محبت میں گرفتار ہونا محبت نہیں' تو پھر یہ انا کی سرحدوں کے ایک عارضی اور جزوی انقسام کے علاوہ اور کیا ہے؟ مجھے معلوم نہیں۔ لیکن اس مظہر کی جنسی تخصیص مجھے اس شبہے تک پہنچاتی ہے کہ یہ جماعی طرزعمل کا جینی اعتبار سے تعین شدہ جبلتی عنصر ہے۔ بہ الفاظ دیگر' انا کی سرحدوں کا عارضی طور پر ختم ہو جانا (جس کے نتیجے میں ہم اسیر محبت ہوتے ہیں)

انسانوں کا اندرونی جنسی تحریکوں اور بیرونی جنسی ہیجان کی وضع کا نہایت قدیم ترین جواب ہے۔ یہی رویہ جنسی ملاپ اور بندھنوں کے امکانات بڑھاتا ہے تاکہ انواع کی بقاء کو فروغ دیا جاسکے۔ یا یوں کہہ لیں کہ محبت میں گرفتار ہونا ہمیں شادی کے جال میں پھنسانے کی خاطر ہمارے جینز کا ایک داؤ ہے۔ جب جنسی تحریک اور ہیجان ہم جنس پرستانہ ہو یا جب دیگر قوتیں --- والدین کی مداخلت' ذہنی' بیماری' متضاد ذمہ داریاں یا پختہ خود ضبطی --- بندھن کو روکنے میں غالب آ جائیں تو کبھی کبھار یہ داؤ ایک یا دوسری راہ کو بھٹک جاتا ہے۔ دوسری جانب' اس داؤ کے بغیر' شیرخواری کے دور والی یکجائی اور مطلق قدرت کی جانب عارضی رجوع (اگرچہ عارضی نہ ہوتا تو عملی بھی نہ ہوتا) کے بغیر ہم میں سے بیشتر خوش یا ناخوش شادیوں والے لوگ خوف بھرے دل کے ساتھ شادی کی شرائط کے حقیقی پن سے دور بھاگتے۔

## رومانی محبت کی داستان:

ہمیں شادی کے بندھن میں پھنسانے والی مستعدی کے ساتھ ہی محبت میں گرفتار ہونے کا یہ احساس غالباً' اس سراب کی خصوصیت رکھتا ہے کہ یہ احساس ہمیشہ ہمیشہ قائم رہے گا۔ ہماری تہذیب میں رومانی محبت کی داستان عام طور پر اس فریب سے بھرپور ہے۔ اس رومانی محبت کا ماخذ بچپن میں سنی ہوئی کہانیاں ہیں جن میں شہزادہ اور شہزادی ایک مرتبہ یکجا ہونے کے بعد تاابد خوشی خوشی زندگی گذارتے ہیں (ہماری شہزادہ شہزادی کی اکثر کہانیاں اس فقرے پر ختم ہوتی ہیں : "اور وہ ہنسی خوشی رہنے لگے۔") رومانی محبت کی داستان ہمیں بتاتی ہے کہ دنیا کے ہر جوان مرد کیلئے دنیا میں ایک جوان عورت موجود ہے' جو صرف "اسی کی خاطر پیدا ہوئی۔" اور اسی طرح ہر جوان عورت کے لئے ایک جوان مرد۔ مزید برآں' داستان کے مطابق ایک مرد کے لئے ایک عورت اور ایک عورت کے لئے صرف ایک مرد موجود ہے اور ان کے جوڑے "آسمانوں پر" بن چکے ہیں۔ جب ہم اپنے من پسند شخص سے ملتے ہیں تو پہچان اس حقیقت سے ہوتی ہے کہ ہم محبت میں گرفتار ہو جائیں۔ ہم اس شخص سے ملتے ہیں جس سے ملنے پر آسمان ہمیں مائل کرتے ہیں اور جوڑ بالکل درست ہونے کی وجہ سے اس کے بعد ہم ہمیشہ ہمیشہ کے لئے ایک دوسرے کی ضروریات پوری کرنے کے قابل ہوں گے' اور للذا تاابد کامل ہم آہنگی اور یکجائی کے ساتھ زندگی بسر کریں گے۔ تاہم اگر ایسا ہو کہ ہم ایک دوسرے کی تمام ضروریات پوری نہ کر پائیں اور تضاد ابھرنے کے نتیجہ میں محبت کی

71

اسیری سے نکل آئیں تو واضح ہوتا ہے کہ بہت خوفناک غلطی سرزد ہوگئی تھی کہ ہم نے ستاروں کی فال غلط نکالی تھی۔ جب ہم اپنے کامل ساتھی کے ساتھ جڑے نہ رہ سکیں تو ہم سوچیں گے کہ ہماری محبت "حقیقی" نہیں تھی اور اس صورت حال کا اس کے سوا کوئی علاج نہیں کہ ناخوش زندگی جیتے جائیں یا طلاق لے لیں۔

میں نے عام طور پر دیکھا ہے کہ عظیم داستانیں اس وجہ سے عظیم ہیں کیونکہ وہ عظیم کائناتی سچائیوں کو پیش یا مجسم کرتی ہیں جبکہ رومانی محبت کی داستان ایک خوفناک جھوٹ ہے۔ شاید یہ اس اعتبار سے ایک لازمی جھوٹ ہے کہ یہ ہمیں شادی میں پھنسانے والے محبت میں گرفتار ہونے کے تجربہ کی ظاہری افادیت اور حوصلہ افزائی کے ذریعہ نسلوں کی بقاء یقینی بناتی ہے۔ لیکن بطور ماہر نفسیات میرا دل اس داستان کی پیدا کردہ خوفناک گڑبڑ اور تکلیف پر "تقریباً" ہر روز خون کے آنسو روتا ہے۔ لاکھوں لوگ اپنی زندگیوں کی حقیقت کو اس داستان کے غیر حقیقی پن کے مطابق بنانے کی کوشش میں مایوس کن اور بیکار انداز میں بے پناہ توانائی ضائع کرتے ہیں۔ کوئی مسز A اس احساس جرم کے ساتھ خود کو اپنے خاوند کی فرمانبردار بناتی ہے: "جب شادی ہوئی تو میں اپنے خاوند سے حقیقی محبت نہیں کرتی تھی۔ میں نے صرف دکھاوے کی محبت کی۔ میرے خیال میں میں نے اسے اس جال میں پھنسا لیا تھا' اس لئے مجھے اس سے شکایت کرنے کا کوئی حق نہیں اور وہ جب جو چاہے کرتا ہے۔" مسٹر بی فریاد کناں ہے: "افسوس کہ میں نے مسز سی سے شادی نہ کی۔ میرا خیال ہے کہ ہم ایک اچھی شادی شدہ زندگی نبھا سکتے تھے۔ لیکن میں خود کو سر سے پاؤں تک اس کی محبت میں غرق محسوس نہیں کرتا تھا۔ چنانچہ میں نے فرض کرلیا کہ وہ میرے لئے موزوں عورت نہیں۔ دو سال سے شادی شدہ مسز ڈی کسی بدیہی وجہ کے بغیر ہی شدید پریشان ہوگئی اور یہ بتاتے ہوئے نفسیاتی علاج میں داخل ہوئی: "مجھے نہیں پتہ کہ خرابی کیا ہے۔ مجھے ایک اچھی ازدواجی زندگی سمیت ضرورت کی ہر چیز حاصل ہے۔" کچھ ماہ بعد ہی وہ یہ حقیقت تسلیم کرسکی کہ وہ اپنے خاوند کی محبت کی اسیری سے باہر آگئی تھی' لیکن اس کا مطلب یہ نہیں تھا کہ اس نے ایک خوفناک غلطی کا ارتکاب کیا تھا۔ دو سال سے ہی شادی شدہ مسٹر ای نے بھی شاموں کو شدید سر درد میں مبتلا ہونا شروع کر دیا اور یہ یقین نہ کر پایا کہ ان کی وجہ نفسی ذہنی ہے۔ "میری گھریلو زندگی بالکل ٹھیک ہے۔ میں آج بھی اپنی بیوی کو شادی کے پہلے دن جتنا ہی پیار کرتا ہوں۔ وہ ہر اعتبار سے میری پسندیدہ ہے۔" لیکن ایک سال بعد بھی اس کی سر دردیں دور نہ ہوئیں۔ جب اس نے تسلیم کیا کہ "وہ ہمیشہ کی طرح آج بھی

چیزوں کے مطالبات، مطالبات، مطالبات اور مطالبات کرتی ہے اور میری تنخواہ کو ذہن میں نہیں رکھتی۔" مسٹر اور مسز ایف یہ جان گئے کہ وہ محبت کی اسیری سے آزاد ہو چکے ہیں اور انہوں نے "سچی محبت" کی تلاش میں باہمی بے وفائی کے ذریعہ ایک دوسرے کو تکلیف دینی شروع کر دی۔ وہ یہ بات محسوس نہ کر پائے کہ ان کی جانکاری ہی شادی کو ختم کرنے کی بجائے اسے آگے بھی چلا سکتی تھی۔ ہنی مون کے دن اختتام پذیر ہونے کی جانکاری پر بھی (کہ وہ اب رومانی طور پر محبت کا شکار نہیں رہے اور پھر بھی اپنا تعلق نبھانے کے قابل ہیں) جوڑے رومانی محبت کی داستان سے چمٹے رہتے ہیں اور اپنی زندگیوں کو اس کی مطابقت میں لانے کی کوشش کرتے ہیں۔ وہ سوچتے ہیں: "محبت کی قید سے باہر نکل آنے کے باوجود اگر ہم زبردست قوت ارادی کے ساتھ عمل کریں تو (جیسا کہ پہلے کرتے تھے) تو ممکن ہے رومانی محبت ہماری زندگیوں میں واپس لوٹ آئے۔" یہ جوڑے یکجائی کو بہت اہمیت دیتے ہیں۔ میں اور میری بیوی ان جوڑوں کا نفسیاتی علاج کرنے کی غرض سے ان کے ساتھ مل کر بیٹھ جاتے ہیں۔ اس محفل میں وہ مسلسل ایک دوسرے کی جگہ بولتے، ایک دوسرے کی غلطیوں پر پردہ ڈال کر مشترکہ محاذ بنانے اور اس اتحاد کو اپنی ازدواجی زندگی کی صحت مندی اور اس کی بہتری کے لئے ایک بنیادی ضرورت کی علامت سمجھتے ہیں۔ جلد یا بدیر اور عموماً" جلد ہی زیادہ تر جوڑوں کو بتانا پڑتا ہے کہ وہ بہت قریب ہیں اور انہیں اپنے مسائل پر تعمیری انداز میں کام شروع کرنے کی خاطر سب سے پہلے آپس میں کچھ نفسیاتی فاصلہ قائم کرنے کی ضرورت ہے۔ کبھی کبھی انہیں جسمانی لحاظ سے علیحدہ کرنا واقعی ضروری ہوتا ہے۔ ہم انہیں جڑ کر نہ بیٹھنے کی ہدایت کرتے ہیں۔ انہیں بار بار سے یہ کہنا پڑتا ہے کہ دوسرے کے دفاع میں کچھ کہنے سے گریز کریں۔ اگر وہ بدستور علاج کے لئے آتے رہیں تو انجام کار تمام جوڑے جان لیتے ہیں کہ اپنی اور اپنے شریک حیات کی انفرادیت اور علیحدگی کو حقیقی طور پر تسلیم کرنا وہ واحد بنیاد ہے جس پر ایک پختہ شادی اور حقیقی محبت کی عمارت استوار ہو سکتی ہے۔

## انا کی حدود کے متعلق چند مزید باتیں:

گزشتہ صفحات میں میں نے کہا ہے کہ محبت میں گرفتار ہونے کا تجربہ ایک قسم کا سراب ہے جو کسی بھی طرح حقیقی محبت نہیں۔ اب میں اس کے عین برعکس جاتے ہوئے یہ نتیجہ اخذ کرنا چاہوں گا کہ محبت میں گرفتار ہونا دراصل حقیقی محبت کے بہت، بہت زیادہ نزدیک ہے۔ اس واقعہ میں سچ کی تھوڑی سی رمق ہونے کی وجہ سے اسے محبت کی ہی ایک قسم

سمجھنے کی غلط فہمی اس قدر مضبوط ہے۔

حقیقی محبت کا تجربہ انا کی حدود سے بھی کچھ نہ کچھ تعلق رکھتا ہے کیونکہ اس میں اپنی حدود کو وسعت دینا شامل ہے۔ جب ہم محبت کے ذریعہ اپنی حدود کو وسیع کرتے ہیں تو یوں کہہ لیں کہ ایسا ہم اپنے محبوب کی جانب بڑھتے ہوئے کرتے ہیں جس کی نشوونما کو فروغ دینا ہماری خواہش ہوتی ہے۔ ایسا کرنے کے قابل بننے کی خاطر سب سے پہلے محبوب چیز ہمیں واقعی محبوب ہونی چاہیے۔ بہ الفاظ دیگر ہم اپنے سے باہر کی کسی چیز کی جانب کھنچ رہے ہوں گے' اپنی ذات کی سرحدوں سے پرے۔ ماہرین نفسیات کشش اور دلفریبی کے اس عمل کو قدر ارتکاز (Cathexis معمول میں نفسیاتی قوت کو ایک راہ پر ڈالنے کا عمل' مترجم) کہتے ہیں اور ان کے مطابق ہم اپنی محبوب چیز کو "موہ" لیتے ہیں۔ لیکن اپنے سے باہر کی کسی چیز کو موہ لینے پر ہم بذات خود نفسیاتی اعتبار سے اپنے آپ میں اس چیز کا اظہار شامل کر لیتے ہیں۔ مثلاً" کوئی ایسا آدمی فرض کریں جس کا مشغلہ باغبانی کرنا ہے۔ اسے باغبانی سے "محبت" ہے۔ اس کا باغ اس کے لئے بہت اہمیت رکھتا ہے۔ اس آدمی نے باغ پر اپنی تمام نفسیاتی قوت کو مرکوز کر دیا ہے۔ وہ اسے پرکشش پاتا ہے' اس نے اپنے آپ کو اس میں لگا دیا ہے' وہ اس کے ساتھ مخلص ہے --- یہاں تک کہ وہ اتوار کی صبح اپنے باغ میں واپس آنے کی خاطر بستر سے اچھل کر نکلتا ہے اور اس کی وجہ سے اپنی بیوی تک کو نظرانداز کرتا ہے۔ اپنی قدر ارتکاز کے عمل میں اور اپنے پھولوں و بوٹیوں کو نشوونما دینے کی خاطر وہ بہت کچھ سیکھتا ہے۔ اسے باغبانی کے بارے میں بہت سی معلومات حاصل ہوتی ہیں --- مٹی اور کھاد' قلمیں لگانے اور کانٹ چھانٹ کرنے کے متعلق۔ اور اسے اپنے باغ کے بارے میں معلوم ہے --- اس کی پوری تاریخ' اس میں اگے ہوئے پھولوں اور پودوں کی اقسام' اس کی وضع قطع' اس کے مسائل اور حتیٰ کہ مستقبل۔ باغ کا وجود اس سے باہر ہونے کی حقیقت کے باوجود' قدر ارتکاز کے عمل کے ذریعہ اس کے اندر موجود ہے۔ اپنے باغ کے بارے میں معلومات اور مفہوم اس کی ذات' شناخت' تاریخ' دانش کا ایک حصہ ہے۔ اپنے باغ پر ساری قوت مرکوز اور محبت نچھاور کر کے اس نے نہایت حقیقی انداز میں باغ کو اپنے اندر شامل کر لیا ہے اور اس شمولیت کے نتیجہ میں اس کی ذات اور انا کی حدود وسیع ہو گئی ہیں۔

کئی سالوں کی محبت اور قدر ارتکاز کے لئے اپنی حدود کو وسعت دینے کے دوران ہماری ذات آہستہ آہستہ لیکن متواتر بڑی ہوتی رہتی ہے' بیرونی دنیا کا اپنے اندر تجازب۔ اس انداز میں ہم جتنی زیادہ وسعت اور پھیلاؤ اختیار کرتے ہیں اتنی ہی زیادہ محبت کرنے لگتے ہیں اور

اپنے آپ اور دنیا کے درمیان خط امتیاز اتنا ہی مندمل ہوتا جاتا ہے۔ ہم دنیا کے ساتھ عینیت اختیار کر لیتے ہیں۔ نتیجتاً ہماری انا کی سرحدیں مندمل ہو جاتی ہیں اور ہم اس قسم کی لطافت محسوس کرنے لگتے ہیں جو اپنی انا کی حدود کے جزوی اختتام کے وقت محسوس کی تھی اور جب "محبت میں گرفتار" ہوئے۔ ساری دنیا کے ساتھ ایک "صوفیانہ وحدت" استوار ہوتی ہے۔ بے خودی یا سرمستی کا احساس اس وحدت کے ہمراہ ہوتا ہے۔

یہ بات واضح اور عام فہم ہے کہ جنسی سرگرمی اور محبت (جبکہ یہ دونوں بیک وقت واقع ہوتے ہیں) عموماً بے تعلق ہوتے ہیں کیونکہ یہ دونوں بنیادی طور پر علیحدہ مظہر ہیں۔ مباشرت بذات خود محبت کا عمل نہیں۔ البتہ جنسی صحبت اور بالخصوص ہیجان شہوت/ آرگزم کا تجربہ (حتیٰ کہ مشت زنی میں بھی) انا کی حدود کے انہدام اور سرمستی کے ساتھ کم یا زیادہ حد تک تعلق کا حامل تجربہ بھی ہے (انا کی سرحدیں ختم ہو جانے کی وجہ سے ہی ہم ہیجان کے نکتہ عروج پر پہنچنے پر کسی رنڈی کو بھی "آئی لو یو" یا "اوہ گاڈ" کہتے ہیں حالانکہ لمحہ بھر بعد ہی ہم اس کے لئے محبت، پسندیدگی یا چاہت کا خفیف سا احساس بھی محسوس نہیں کرتے کیونکہ ہماری انا کی حدود سکڑ کر واپس آ چکی ہوتی ہیں) کہنے کا مطلب یہ نہیں کہ ہیجان شہوت کے تجربہ کی سرمستی (Ecstasy of the orgasmic experience) میں محبوب کو شریک بنا کر اسے بڑھایا نہیں جاسکتا، ایسا ہو سکتا ہے لیکن محبوب ساتھی یا کسی بھی ساتھی کے بغیر بھی ہیجان شہوت کے ساتھ واقع ہونے والا انا کی حدود کا انہدام مکمل ہو سکتا ہے، لمحہ بھر کے لئے ہم بھلا دیتے ہیں کہ ہم کون ہیں، اپنی ذات کی راہ کھو دیتے ہیں، زمان و مکاں میں گم ہو جاتے ہیں، اپنے آپ میں نہیں رہتے، بیخود ہو جاتے ہیں۔ ہم کائنات کے ساتھ ہم آہنگ ہو جاتے ہیں۔ لیکن محض لمحہ بھر کے لئے۔

ہیجان شہوت کی لحاتی یکجائی کے موازنہ میں حقیقی محبت کے ساتھ مربوط "کائنات کے ساتھ یکجائی" کی طوالت پذیری بیان کرنے میں میں نے الفاظ "صوفیانہ وحدت" استعمال کیے۔ تصوف بنیادی طور پر حقیقت کی وحدت کا عقیدہ ہے۔ صوفیوں کا یقین تھا کہ ہمارا کائنات کو علیحدہ علیحدہ اشیاء کے انبوہ کثیر پر مشتمل سمجھنے کا عام تصور --- یعنی ستارے، پودے، درخت، پرندے، گھر اور ہم خود اپنی سرحدوں کے ذریعہ الگ الگ ہیں --- ایک غلط فہمی ہے۔ ایک سراب۔ جس دنیا کو ہم لوگ غلط طور پر حقیقی سمجھتے ہیں وہ ایک سراب ہے جس کے لئے ہندوؤں اور بدھسٹوں نے لفظ "مایا" کا استعمال کیا۔ اور دیگر صوفیوں کے خیال میں ہم صرف اپنی انا کی حدود کو ختم کرنے کے ذریعہ ہی وحدت کا تجربہ کرتے ہوئے

حقیقت کو جان سکتے ہیں۔ اگر ہم خود کو کسی بھی صورت یا انداز میں ایک ممتاز چیز' باقی دنیا سے قابل امتیاز اور علیحدہ سمجھتے رہیں تو کائنات کی وحدت کو حقیقتاً دیکھ سکنا ناممکن ہے۔ چنانچہ ہندو اور بدھسٹ بار بار زور دیتے ہیں کہ شیر خوار بچے اپنی انا کی سرحدیں تشکیل پانے سے پہلے حقیقت کو جانتے ہیں' جبکہ بڑے بچے نہیں۔ کچھ کی تو یہ رائے ہے کہ حقیقت کی وحدت معلوم کرنے یا نروان کی راہ پر چلنے کے لئے ہمیں اپنے آپ کو شیر خوار بچوں جیسا بنانے کی ضرورت ہے۔ کچھ نوجوانوں کے لئے یہ عقیدہ کافی خطرناک ثابت ہو سکتا ہے جو نوجوانی کی ذمہ داریوں کو اٹھانے کے لئے تیار نہیں اور انہیں اپنی قابلیت سے باہر خیال کرتے ہیں۔ ایسا شخص سوچتا ہے' "مجھے اس سب میں سے نہیں گذرنا' میں بڑا بننے کی کوشش ترک کر کے تصوف کی جانب جا سکتا ہوں۔" تاہم' اس مفروضے پر عمل کرنے کے نتیجہ میں بزرگی کی بجائے شیزوفرینیا (پراگندہ ذہنی) حاصل ہوتی ہے۔ بیشتر صوفیاء اس حقیقت کی فہم رکھتے ہیں جو خود ضبطی پر بحث کے اختتام پر واضح کی گئی تھی' یعنی کہ کسی چیز سے دستبردار ہونے کے لئے پہلے اس کا مالک ہونا یا اسے حاصل کرنا ضروری ہے اور اپنی استعداد اور قابلیت کو بدستور قائم رکھنا بھی۔ انا کی سرحدوں سے عاری بچہ اپنے ماں باپ کی نسبت حقیقت سے نزدیک تر ہوتا ہے' لیکن ماں باپ کی مدد کے بغیر اپنی زندگی برقرار رکھنے اور اپنی دانش کو بتانے کے قابل نہیں ہوتا۔ بلوغت تک جانے والی راہ نوجوانی میں سے گذرتی ہے۔ کوئی اچانک یا آسان شارٹ کٹ موجود نہیں۔ ان کی سرحدوں کو نرم کرنے سے پہلے سخت بنانا ضروری ہے۔ شناخت قائم کرنے کے بعد ہی اسے اتار کر پھینکا جا سکتا ہے۔ خود کو کھونے سے پہلے پانا لازمی ہے۔ انا کی سرحدوں سے عارضی آزادی (جو اسیر محبت ہونے' جنسی صحبت یا فعال نفسی/ Psychoactive کے استعمال سے ملتی ہے) ہمیں نروان کی ایک جھلک تو مہیا کرتی ہے لیکن نروان نہیں۔ اس کتاب کا ایک تھیسس یہ ہے کہ نروان یا ابدی بصیرت یا حقیقی روحانی ترقی صرف اور صرف محبت کے متواتر استعمال سے حاصل کی جا سکتی ہے۔

المختصر' اسیر محبت ہونے اور جنسی صحبت میں انا کی حدود کا وقتی طور پر ختم ہو جانا نہ صرف ہمیں دیگر افراد کے ساتھ عہد و پیمان تک پہنچاتا (جس سے حقیقی محبت کی ابتداء ہو سکتی ہے) بلکہ ہمیں ایک زیادہ پائیدار صوفیانہ سرمستی کی ابتدائی حالت بھی دیتا ہے جو زندگی بھر پریم کے بعد ہماری بن سکتی ہے۔ چنانچہ محبت میں گرفتاری بذات خود محبت نہیں' بلکہ محبت کے عظیم اور صوفیانہ منصوبے کا ایک حصہ ہے۔

## محتاجی:

محبت کے بارے میں دوسری نہایت عام غلط فہمی یہ تصور ہے کہ محتاجی (یا انحصاریت) محبت ہے۔ ماہرین نفسیات کو ہر روز اس غلط فہمی سے واسطہ پڑتا ہے۔ اس کا اثر نہایت ڈرامائی طور پر اس شخص میں دیکھا گیا جو خودکشی کرنے کی کوشش کرتا یا دھمکی دیتا ہے یا جو اپنی بیوی خاوند یا محبوب سے علیحدگی یا استرداد کے ردعمل میں بے پناہ مایوس ہو جاتا ہے۔ اس قسم کا شخص کہتا ہے' "میں زندہ نہیں رہنا چاہتا/ چاہتی' میں اپنی بیوی (خاوند' محبوب' محبوبہ) کے بغیر زندہ نہیں رہ سکتا' مجھے اس سے اتنی محبت ہے کہ....." اور جب میں ہمیشہ کی طرح کہتا ہوں' "تمہیں غلطی ہوئی ہے' تم اپنی بیوی سے محبت نہیں کرتے" تو وہ غصے سے پوچھتا ہے' "کیا مطلب ہے آپ کا؟ میں کہہ رہا ہوں کہ اس کے بغیر زندہ ہی نہیں رہ سکتا....." میں وضاحت کرنے کی کوشش کرتا ہوں' "تم نے جو کچھ بتایا وہ محبت نہیں طفیلیت/ Parasitism ہے۔ جب تمہیں زندہ رہنے کی خاطر کسی اور فرد کی ضرورت پڑے تو تم اس کے طفیلیے بن جاتے ہو۔ ایسی صورت میں کوئی آزادی انتخاب یا آزادانہ تعلق موجود نہیں ہوتا۔ یہ محبت کی بجائے حاجت کا معاملہ بن جاتا ہے۔ دو افراد ایک دوسرے سے تبھی محبت کرسکتے ہیں جب وہ ایک دوسرے کے بغیر زندہ رہنے کے قابل تو ہوں لیکن ایک ساتھ رہنے کی راہ "منتخب" کریں۔"

میں محتاجی کو یوں بیان کرتا ہوں: اس قطعی یقین کے بغیر موزوں طور پر عمل کرنے یا سالمیت کا تجربہ کرنے کی قابلیت نہ ہونا کہ کوئی پوری مستعدی کے ساتھ آپ کی حفاظت کر رہا ہے۔ جسمانی لحاظ سے تندرست نوجوانوں میں محتاجی مریضانہ ہوتی ہے --- کسی ذہنی بیماری یا نقص کا اظہار۔ اسے محتاجی کی ضرورتوں یا احساسات سے علیحدہ سمجھنا چاہیے۔ چاہے ہم خود کو کسی بھی طرح کیوں نہ پیش کریں لیکن ہم میں سے ہر ہر شخص محتاجی کی ضرورتیں یا احساسات رکھتا ہے۔ ہم سب چاہتے ہیں کہ ہمیں بچوں کی طرح پیار کیا جائے' اپنی کسی کوشش کے بغیر خوراک دی جائے' دل و جان سے وابستگی رکھنے والے زیادہ مضبوط افراد ہماری دیکھ بھال کریں۔ چاہے ہم کتنے ہی مضبوط ہوں' چاہے ہم کتنے ہی ذمہ دار اور بالغ ہوں' لیکن اگر ہم اپنے اندر واضح طور پر جھانکیں تو ہمیں چاہے جانے کی خواہش ملے گی۔ چاہے ہم کتنی ہی عمر کے کیوں نہ ہوں لیکن ہر کوئی اپنی زندگی میں راحت بخش مادرانہ یا پدرانہ شخص کا متلاشی اور خواہشمند ہے۔ لیکن یہ خواہشات یا احساسات ہم میں سے زیادہ تر لوگوں کی زندگیوں پر حکمران نہیں' یہ ہمارے وجود کا غالب نغمہ نہیں۔ جب یہ ہماری زندگیوں

پر حکمران ہوں اور ہمارے وجود کی نوعیت کا تعین کریں تو ہم محض محتاجی کی ضرورتوں یا احساسات سے کچھ زیادہ کے حامل ہوتے ہیں --- ہم محتاج بن جاتے ہیں۔

محتاجی کے احساس والے لوگ چاہے جانے کے اس قدر متلاشی ہوتے ہیں کہ ان میں محبت کرنے کی قوت باقی نہیں رہ جاتی۔ وہ فاقہ زدہ لوگوں کی طرح ہر کہیں کھانے کی تلاش میں کریدتے پھرتے ہیں اور ان کے پاس دوسروں کو دینے کے لئے کوئی خوراک نہیں ہوتی۔ یوں لگتا ہے کہ جیسے ان کے اندر ایک خالی پن بھرا ہوا ہے' ایک بے پیندا صراحی بھرے جانے کی خواہش میں پکارتی ہے لیکن کبھی بھی پوری نہیں بھری جاسکتی۔ وہ کبھی بھی "بھرپور" نہیں ہوسکتے یا مکمل پن محسوس نہیں کرسکتے۔ انہیں ہمیشہ "اپنا کوئی حصہ گمشدہ" محسوس ہوتا ہے۔ وہ نہایت بے چارگی کے ساتھ تنہائی جھیلتے ہیں۔ مکمل پن کا احساس نہ ہونے کی وجہ سے ان میں شناخت کا کوئی حقیقی مفہوم نہیں ہوتا اور وہ اپنے آپ کو صرف اور صرف اپنے تعلقات کے حوالے سے متعین کرتے ہیں۔ ایک تیس سالہ پریس آپریٹر شدید پریشانی کی حالت میں مجھ سے ملاقات کرنے آیا۔ اس کی بیوی تین دن پہلے اسے چھوڑ کر چلی گئی تھی اور جاتے ہوئے اپنے دو بچے بھی ساتھ لے گئی۔ وہ تین مرتبہ پہلے بھی اسے چھوڑ کر چلے جانے کی دھمکی دے چکی تھی۔ اسے شکایت تھی کہ وہ اسے اور بچوں پر بالکل توجہ نہیں دیتا۔ پریس آپریٹر نے ہر مرتبہ منت سماجت کرکے اپنی بیوی کو جانے سے باز رکھا اور خود کو بدلنے کا وعدہ کیا' لیکن یہ تبدیلی ایک دن سے زیادہ قائم نہ رہتی۔ اور اس مرتبہ بیوی نے اپنی دھمکی پر عمل کر دکھایا تھا۔ وہ دو راتوں سے سویا تک نہیں تھا اور بے چینی سے کانپ رہا تھا۔ اس کے چہرے پر آنسو بہہ رہے تھے اور بڑی سنجیدگی کے ساتھ خودکشی کے بارے میں سوچ رہا تھا۔ اس نے کہا' "میں اپنے گھر والوں کے بغیر زندہ نہیں رہ سکتا' مجھے ان سے اس قدر شدید محبت ہے....."

میں نے کہا' "میں حیران ہوں۔ تمہارے کہنے کے مطابق تمہاری بیوی کی شکایات درست تھیں کہ تم نے اس کی خاطر کبھی کچھ نہیں کیا' کہ تبھی گھر واپس آتے جب دل کرتا' کہ تم جنسی یا جذباتی حوالے سے اس میں دلچسپی نہیں رکھتے' کہ تم اپنے بچوں سے مہینہ مہینہ بات نہیں کرتے' کہ تم ان کے ساتھ کبھی کھیلے اور نہ ہی کبھی باہر لے کر گئے۔ اپنے گھر والوں کے ساتھ تمہارا کوئی تعلق ہی نہیں' اس لئے مجھے سمجھ نہیں آرہی کہ تم اس رشتے سے محرومی پر مایوس کیوں ہو جو کبھی موجود ہی نہیں تھا۔"

اس نے جواب دیا' "آپ دیکھتے نہیں اب میرے پاس کچھ بھی باقی نہیں' کچھ بھی

نہیں۔ میرے پاس بیوی ہے نہ بچے۔ مجھے یہ بھی معلوم نہیں کہ میں کون ہوں۔ چاہے ان پر توجہ نہ دوں لیکن ان سے محبت ضرور کرتا ہوں۔ ان کے بغیر میں کچھ بھی نہیں۔"

چونکہ وہ اپنے گھر والوں کی جانب سے ملنے والی شناخت کے زیاں پر بہت زیادہ پریشان تھا' لہٰذا میں نے اسے دو دن بعد آنے کا وقت دے دیا۔ مجھے تھوڑی سی بہتری کی توقع تھی۔ لیکن جب وہ دوبارہ آیا تو آفس میں کھڑے ہو کر اعلان کیا: "اب سب کچھ ok ہو گیا ہے۔"

"کیا تمہارے گھر والے واپس آ گئے ہیں؟" میں نے پوچھا۔

"اوہ' نہیں! ان کی تو جانے کے بعد سے اب تک آواز بھی نہیں سنی۔ لیکن کل رات ایک لڑکی سے ملاقات ہو گئی۔ اس نے کہا کہ وہ واقعی مجھے پسند کرتی ہے۔ وہ مطلقہ ہے' بالکل میری طرح۔ آج رات ہماری دوبارہ ملاقات ہے۔ لگتا ہے کہ میں ایک مرتبہ پھر انسان بن گیا ہوں۔ امید ہے آپ سے دوبارہ ملاقات کی ضرورت پیش نہیں آئے گی۔"

اس اچانک تبدیلی کی اہلیت مجہول محتاج افراد کی خاصیت ہے۔ ان کے لئے یہ بات اہم نہیں ہوتی کہ وہ کس شخص کے محتاج ہیں۔ نہ ہی یہ مسئلہ ہوتا ہے کہ انہیں شناخت دینے والا کون ہے۔ نتیجتاً ان کے تعلقات اپنی شدت میں ظاہری طور پر ڈرامائی نظر آنے کے باوجود درحقیقت نہایت بے روح ہوتے ہیں۔ ان کے اندر سے خالی ہونے کے احساس اور اسے پر کرنے کی بھوک کی وجہ سے ہی منفعل محتاج لوگ دوسروں کو سہارا بنانے کی ضرورت پوری کرنے میں ہرگز کوئی دیر نہ کریں گے۔ ایک خوبصورت ذہین اور کچھ اعتبار سے بہت تندرست نوجوان عورت سترہ سے اکیس برس کی عمر کے دوران ذہانت اور قابلیت کے اعتبار سے کمتر مختلف مردوں کے ساتھ غیر مختتم جنسی تعلقات بنا چکی تھی۔ وہ ایک نامراد سے دوسرے نامراد تک جاتی رہی۔ مسئلہ یہ پتہ چلا کہ وہ اپنے لیے بہتر مرد تلاش کرنے یا بہت سے دستیاب مردوں میں سے کسی ایک بہتر مرد کو چننے کے لئے زیادہ انتظار کرنے کے قابل نہ تھی۔ ایک تعلق ٹوٹنے کے بعد چوبیس گھنٹے کے اندر اندر وہ کسی بار میں ملنے والے پہلے شخص کو گاڑی میں بٹھا لیتی اور علاج کے اگلے سیشن میں اس کی تعریفیں کرتی نہ تھکتی: "مجھے معلوم ہے کہ وہ بیروزگار ہے اور بہت زیادہ پیتا ہے' لیکن بنیادی طور پر بہت باصلاحیت ہے اور واقعی میرا بڑا خیال رکھتا ہے۔ میں جانتی ہوں یہ تعلق نبھ جائے گا۔"

لیکن وہ کبھی نہ نبھتا۔ اس کی وجہ صرف انتخاب کی غلطی ہی نہیں بلکہ یہ بھی تھی کہ وہ اس مرد کے ساتھ بالکل چمٹی رہتی' اس کی محبت کا زیادہ سے زیادہ ثبوت طلب کرتی' ہر وقت اس کے سنگ رہنے کی کوشش کرتی اور جدا ہونے سے انکار کر دیتی۔ وہ اس سے کہتی'

# محبت حاصل کرنے کا طریقہ

"اس کی وجہ یہ ہے کہ مجھے تم سے بہت زیادہ محبت ہے اور تم سے جدائی برداشت نہیں کر سکتی۔" لیکن جلد یا بدیر وہ مرد خود کو اس کی "محبت" میں پھنسا ہوا محسوس کرتا۔ تعلق ایک جھٹکے سے ٹوٹتا اور اگلے روز چکر نئے سرے سے شروع ہو جاتا۔ یہ عورت تین سال تک علاج کے بعد کہیں جا کر اس چکر کو ختم کرنے کے قابل ہوئی۔ اس عرصہ میں اس نے اپنی ذہانت اور اثاثوں کو سراہنا' اپنے خالی پن اور بھوک کو شناخت کرنا اور اسے حقیقی محبت سے علیحدہ طور پر دیکھنا سیکھا۔ اس نے جانا کہ کس طرح اس کی بھوک اسے تعلقات شروع کرنے اور ان سے چپٹے رہنے کی تحریک دیتی' کہ یہ تعلقات اس کے لئے ضرر رساں تھے۔

اس قسم کے افراد خود اپنی خاطر کچھ کرنے کی بجائے دوسروں پر تکیہ کرتے ہیں اس لئے "محتاج" کے ساتھ منفعل (Passive) جوڑ کر استعمال کیا گیا۔ ایک مرتبہ پانچ کنوارے منفعل محتاج مریضوں کے گروپ میں کام کرتے ہوئے میں نے ان سے کہا کہ وہ اپنے مقاصد اس حوالے سے بیان کریں جو وہ اگلے پانچ برس کے دوران پانا چاہتے ہیں۔ کسی نہ کسی طرح ان میں سے ہر ایک نے جواب دیا' "میں کسی ایسے شخص سے شادی کرنا چاہتا/ چاہتی ہوں جس کو مجھ سے حقیقی محبت ہو۔" کسی ایک نے بھی کوئی چیلنجنگ کام کرنے' کوئی فن پارہ تخلیق کرنے' معاشرے میں حصہ ڈالنے کی بات نہ کی۔ وہ سب کے سب ایسی زندگی کی خواہشات رکھتے تھے جس میں وہ پیار کر سکیں یا حتیٰ کہ بچے پیدا کریں۔ ان کے تخیلات میں کوشش یا جدوجہد کا کوئی عمل دخل نہیں تھا۔ وہ سب چاہتے تھے کہ کوئی کوشش کیے بغیر محبت اور چاہت مل جائے۔ بہت سے دوسروں کی طرح میں نے ان سے بھی کہا' "اگر چاہے جانا تمہارا مقصد ہے تو اسے پورا کرنے میں ناکام رہو گے۔ محبت حاصل کرنے کا واحد طریقہ خود کو محبت کے قابل بنانا ہے اور جب زندگی میں تمہارا بنیادی مقصد کوشش کیے بغیر چاہے جانا ہو تو تم قابل محبت نہیں ہو سکتے۔" کہنے کا مطلب یہ نہیں کہ منفعل محتاج افراد دوسروں کے لئے "ہرگز" کچھ نہیں کرتے۔ بلکہ کچھ کرنے میں ان کا مقصد یہ ہوتا ہے کہ دوسروں کی محبت و چاہت کو یقینی بنانے کے لئے ان کی وابستگی کو پختہ بنائیں اور جب کسی سے محبت ملنے کا امکان براہ راست طور پر ملوث نہ ہو تو انہیں "چیزیں کرنے" میں زبردست مشکل پیش آتی ہے۔ اوپر مذکور گروپ کے تمام ارکان نے اپنے ماں باپ سے علیحدہ گھر خریدنے' نوکری ڈھونڈنے' مکمل طور پر غیر اطمینان بخش ملازمت چھوڑنے یا حتیٰ کہ کوئی مشغلہ اختیار کرنے کو عذاب ناک حد تک مشکل پایا۔

ازدواجی زندگی میں بالعموم میاں بیوی کے کردار مختلف ہوتے ہیں' ان کے درمیان محنت

کی نارمل انداز میں کار آمد تقسیم ہوگی۔ عورت عموماً" کھانے پکانے، گھر کی صفائی، خریداری اور بچے پالنے کا کام کرتی ہے جبکہ مرد نوکری کرتا، کماتا، لان میں گھاس کاٹتا اور مرمت وغیرہ کرتا ہے۔ صحت مند تعلق کے حامل جوڑے جبلتی طور پر وقتاً" فوقتاً" ایک دوسرے کا کردار ادا کرتے ہیں۔ خاوند کبھی کبھی کھانا پکاتا، ہفتے میں ایک دن بچوں کے ساتھ گذارتا، بیوی کو حیران کرنے کے لئے گھر صاف کرتا ہے، بیوی کوئی جزوقتی ملازمت تلاش کرلیتی، خاوند کی سالگرہ والے دن لان میں گھاس کاٹتی، یا مرمت وغیرہ کرتی ہے۔ وہ دونوں کردار کی اس تبدیلی کو اکثر ایک قسم کا کھیل سمجھتے اور اپنی ازدواجی زندگی میں مزید تنوع اور نیرنگی شامل کرتے ہیں۔ اگر یہ عمل غیرشعوری ہو تو اس کے نتیجے میں ان کی باہمی محتاجی کم ہو جاتی ہے۔ ایک اعتبار سے میاں بیوی دونوں خود کو کسی ایک کے کھو جانے کی صورت میں پیش آنے والے حالات کے لئے تیار کر رہے ہوتے ہیں لیکن منفعل محتاج لوگوں کے لئے اپنے شریک حیات کا کھو جانا اس قدر خوفناک خیال ہوتا ہے کہ وہ اس کے لئے تیار ہونے کی جرات نہیں کرپاتے ۔۔۔ یعنی وہ اپنی محتاج حیثیت کو گھٹانے پر آمادہ نہیں ہوتے۔ ایسے لوگ ازدواجی زندگی میں اپنے کردار الگ الگ ہی رکھتے ہیں تاکہ شادی زیادہ مضبوط جال بن جائے۔ نام نہاد محبت (لیکن درحقیقت محتاجی) کے نام پر وہ ایسا کرتے ہوئے اپنی اور اپنے ساتھی کی آزادی اور قد و قامت میں کمی کر دیتے ہیں۔ اسی عمل کے حصہ کے طور پر منفعل محتاج لوگ شادی ہونے کے بعد عموماً" وہ ہنرمندیاں واقعی ترک کر دیتے ہیں جو انہوں نے شادی سے پہلے حاصل کی ہوں۔ اس کی عام مثال وہ بیوی ہے جو بے چاری کار "ڈرائیو" نہیں کرسکتی۔ ایسے مواقع پر نصف عورتوں نے تو کار سیکھی ہی نہیں ہوتی جبکہ باقی نصف عورتیں کسی چھوٹے موٹے ایکسیڈنٹ کے نتیجہ میں کار ڈرائیو کرنے کے متعلق ایک "فوبیا" بنالیتی ہیں اور شادی کے بعد یہ فوبیا مزید تقویت اختیار کرلیتا ہے۔ گرکی اور نیم دیہی علاقوں (جہاں زیادہ تر لوگ رہتے ہیں) میں اس فوبیا کا مقصد خود کو مکمل طور پر خاوند کا مرہون منت بنا لینا اور اپنی بے چارگی کی مدد سے اسے اپنے ساتھ باندھے رکھنا ہوتا ہے۔ تب خاوند کو خود ہی سارے گھر کے لئے خریداری کرنا یا پھر ڈرائیور کا کام سرانجام دینا پڑتا ہے۔ چونکہ یہ طرزعمل میاں بیوی دونوں کے محتاجی کے تقاضے پورے کرتا ہے اس لئے زیادہ تر جوڑے اسے برا یا قابل درستگی نہیں سمجھتے۔ جب میں نے ایک نہایت ذہین بینکر سے کہا کہ اس کی بیوی (جس نے "فوبیا" کی وجہ سے 46 برس کی عمر میں یکدم ڈرائیو کرنا چھوڑ دیا تھا) کو کسی ماہر نفسیات کی مدد درکار ہو سکتی ہے، تو اس نے جواب دیا، "اوہ" نہیں۔ ڈاکٹر

نے اسے بتایا ہے کہ اس کی وجہ حیض کی بندش (menopause) ہے اور آپ اس سلسلے میں کچھ نہیں کرسکتے۔" بینکر کی بیوی صرف اس بات پر مطمئن تھی کہ اس کا خاوند کام کے بعد شام کو اسے مارکیٹوں میں لیے پھرتا رہے گا اور کسی عورت کے ساتھ چکر چلانے کے لئے فارغ نہیں ہوگا۔ خود بینکر اس محفوظ احساس کا حامل تھا کہ بیوی کا کوئی چکر نہیں چلے گا اور وہ اسے چھوڑ کر نہیں جائے گی' کیونکہ کار نہ ڈرائیو کرسکنے کی صورت میں وہ اکیلی دوسرے لوگوں سے ملاقات نہیں کرسکے گی۔ اس طرح محتاج ازدواجی زندگی کو محفوظ اور پائیدار بنایا جاسکتا ہے' لیکن انہیں صحت مندانہ یا حقیقی طور پر محبت کرنے والے نہیں کہا جاسکتا کیونکہ آزادی کی قیمت پر تحفظ خریدا جاتا ہے اور یہ تعلق دونوں میاں بیوی کی نشوونما کو تباہ کرتا رہتا ہے۔ ہم ان جوڑوں سے بار بار کہتے ہیں' "دو مضبوط اور خود انحصار افراد کے مابین ہی اچھی شادی قائم ہوسکتی ہے۔"

مجہول یا منفعل محتاجی محبت کے فقدان کی پیدا کردہ ہے۔ منفعل محتاج لوگوں کو لاحق خالی پن کا اندرونی احساس اپنے والدین کی جانب سے خواہشات پوری نہ کیے جانے کا براہ راست نتیجہ ہے۔ انہیں بچپن میں والدین سے توجہ اور چاہت نہیں ملی ہوتی۔ محبت اور چاہت سے محروم ماحول میں پرورش پانے والے بچے کسی اندرونی تحفظ کے احساس کے بغیر بلوغت میں داخل ہوتے ہیں۔ وہ خود کو ناکافی اور ساری دنیا کو ناقابل پیش گوئی اور کچھ نہ دینے والی خیال کرتے ہیں۔ اس کے ساتھ ساتھ وہ خود سے بھی یہ سوال کرتے رہتے ہیں کہ وہ قابل محبت اور قابل قدر ہیں یا نہیں۔ پھر جب کہیں ذرا سی بھی توجہ' چاہت اور محبت ملے تو اس پر ان کا ٹوٹ پڑنا حیران کن نہیں اور ایک مرتبہ اسے پا لینے کے بعد وہ پوری شدت سے اس کے ساتھ چمٹ جاتے ہیں اور یہی رویہ اس تعلق کو تباہ کردیتا ہے جسے وہ محفوظ بنانا چاہتے ہیں۔ کتاب کے گزشتہ حصہ میں کہا گیا ہے کہ محبت اور خود ضبطی سنگ سنگ چلتے ہیں چنانچہ محبت اور توجہ نہ دینے والے والدین میں خود ضبطی' تربیت کا بھی فقدان ہوتا ہے اور جب وہ اپنے بچوں کو چاہے جانے کا احساس نہ دے پائیں تو انہیں خود ضبطی کی صلاحیت مہیا کرنے میں بھی ناکام رہتے ہیں۔ لہٰذا منفعل محتاج افراد کا دوسروں پر بہت زیادہ منحصر ہونا شخصیت میں خلل کا مرکزی اظہار ہی ہے۔ منفعل محتاج لوگ خود ضبطی سے محروم ہوتے ہیں۔ وہ اپنی محبت کی بھوک کی تسکین مؤخر کرنے کے قابل یا خواہشمند نہیں ہوتے۔ تعلقات بنانے اور محفوظ رکھنے کی شدید خواہش میں وہ ایمانداری کو ایک طرف رکھ دیتے ہیں۔ جب پھٹے پرانے تعلقات کو اتار پھینکنے کی ضرورت ہو تو وہ ان سے چمٹ جاتے ہیں۔ وہ

السٹنتصر محتاجی لیا ہے



اپنی مسرت اور تسکین کے لئے حتیٰ کہ اپنے بچوں کو بھی منفعل طور پر دیکھتے ہیں۔ لہٰذا مسرت یا تسکین حاصل نہ ہونے کی صورت میں بنیادی طور پر دوسروں کو اس کا ذمہ دار محسوس کرتے ہیں۔ نتیجتاً ان کی بھوک کبھی نہیں مٹتی کیونکہ وہ غیر مختتم طور پر خود کو دوسروں کا محتاج محسوس کرتے ہیں جو دراصل کبھی بھی ان کی "ضروریات پوری" نہیں کرسکتے۔ ایک کولیگ اکثر مجھ سے کہتا ہے کہ "خود کو کسی اور شخص کا محتاج محسوس کرنا اپنے ساتھ بدترین ممکن بات ہے۔ اس سے بہتر ہے کہ ہیروئین کا سہارا لے لیا جائے۔ جب تک ہیروئین ملتی رہے گی یہ ہرگز آپ کو محتاج نہیں ہونے دے گی۔ لیکن اگر آپ یہ توقع رکھیں گے کہ کوئی اور شخص آپ کو خوش کرے گا تو آپ کو بے پناہ مایوسی ہوگی۔" یہ امر حقیقت منفعل محتاج افراد کا اپنے تعلقات کے علاوہ منشیات اور الکحل پر انحصار کرنا کوئی حادثہ نہیں۔ ان کی شخصیت لت آور (addictive) ہوتی ہے۔ انہیں لوگوں کی لت ہوتی ہے جنہیں وہ چوستے اور بھینچتے رہتے ہیں اور جب اس مقصد کو پورا کرنے کے لئے دوسرے لوگ دستیاب نہ ہوں تو وہ عموماً سرنج یا گولی کا متبادل اپنا لیتے ہیں۔

المختصر، محتاجی ظاہر میں محبت دکھائی دیتی ہے، کیونکہ یہ وہ قوت ہے جو لوگوں کو ایک دوسرے کے ساتھ مضبوطی سے باندھنے کا باعث بنتی ہے۔ لیکن اصل میں یہ محبت نہیں۔ یہ محبت کی دشمن ہے۔ والدین کی جانب سے محبت نہ ملنا اس کی وجہ ہے۔ یہ کچھ دینے سے زیادہ کچھ لینے کی کوشش میں ہوتی ہے۔ یہ آزاد کرنے سے زیادہ پھنسانے اور محدود کرنے کا کام سرانجام دیتی ہے۔ انجام کار یہ تعلقات کو بنانے کی بجائے تباہ کرتی ہے اور لوگوں کو بھی۔

## محبت سے عاری لگاؤ

محتاجی کے مختلف پہلوؤں میں سے ایک اس کا روحانی نشوونما سے لاتعلق ہونا ہے۔ محتاج لوگ صرف اپنی تسکین میں دلچسپی لیتے ہیں، اس سے زیادہ کچھ نہیں۔ وہ خالی پن دور کرنے، خوش ہونے کی خواہش کرتے ہیں۔ وہ روحانی طور پر ترقی کرنے کے خواہشمند ہوتے ہیں اور نہ ہی ترقی کے ہمراہ ناخوشی، تنہائی اور تکلیف کو برداشت کرنے پر تیار۔ یہ لوگ دوسروں کی روحانی ترقی کا خیال بھی نہیں کرتے جو ان کا سہارا ہوتے ہیں۔ انہیں صرف اس بات کی فکر ہوتی ہے کہ سہارے موجود رہیں۔ محتاجی اس رویے کی مختلف صورتوں میں سے ہی ایک ہے جسے غلط طور پر "محبت" کہتے ہیں۔ اب ہم اس کی دیگر صورتوں پر غور کریں گے۔

ہم عموماً بے جان اشیاء یا مشاغل سے لوگوں کی محبت کے بارے میں بات کرتے ہیں: "اُسے پیسے سے محبت ہے" یا "اسے طاقت سے محبت ہے" یا "اسے باغ سے محبت ہے" یا "اسے گالف کھیلنے سے محبت ہے۔" یقیناً کوئی شخص دولت یا قوت حاصل کرنے کے لئے ایک ہفتے میں عام حدود سے زیادہ ساٹھ ستر اسی گھنٹے کام کرتا ہے۔ تاہم خوش قسمتی یا اثر و رسوخ میں اضافہ کے باوجود یہ تمام کام اور جمع شدہ دولت خود توسیعی ہرگز نہیں ہوتی۔ دراصل ہم کسی خودساختہ مالدار شخص کے متعلق کہتے ہیں "وہ ایک کمتر کمینہ اور گھٹیا شخص ہے۔" ہم دولت سے اس شخص کی محبت پر گفتگو کرتے رہتے ہیں جبکہ اسے ایک محبت کرنے والے شخص کے طور پر نہیں دیکھتے۔ ایسا کیوں ہے؟ اس کی وجہ یہ ہے کہ دولت یا طاقت زیادہ تر لوگوں کے لئے روحانی منزل پانے کا ذریعہ بننے کی بجائے خود مقصد اور منزل بن گئی ہے۔ روحانی ترقی یا انسانی ارتقاہی محبت کا واحد سچا مقصد ہے۔ مشاغل خود افزائشی سرگرمیاں ہیں۔ اپنے آپ سے محبت کرنے --- یعنی روحانی نشوونما کی خاطر خود کو تربیت دینے کے لئے ہمیں خود کو ایسی تمام اقسام کی اشیاء بہم پہنچانے کی ضرورت ہے جو براہ راست روحانی نہیں۔ روح کو تندرست و توانا بنانے کے لئے جسم کو تندرست و توانا بنانا ضروری ہے۔ ہمیں خوراک اور مکان کی ضرورت ہوتی ہے۔ روحانی ترقی کے لئے ہم چاہے کتنے ہی دل و جان سے مخلص ہوں لیکن ہمیں آرام و سکون ورزش اور تفریح کی ضرورت ہوتی ہے۔ اولیاء لازماً سوئے اور حتیٰ کہ پیغمبروں نے بھی کھیل کود میں حصہ لیا۔ چنانچہ مشاغل وہ ذرائع ہیں جن کے توسط سے ہم خود سے محبت کرتے ہیں۔ لیکن اگر کوئی مشغلہ خود اپنے آپ میں مقصود و مطلوب بن جائے تو یہ خود افزائشی کا ذریعہ بننے کی بجائے اس کا متبادل بن جاتا ہے۔ کبھی کبھار مشاغل کے اس قدر مقبول ہونے کی وجہ ہی ان کا روحانی ترقی کا متبادل ہونا ہوتا ہے۔ مثلاً آپ کو گالف کے میدان میں کچھ ضعیف مرد و خواتین ملتے ہیں جن کی زندگی کا واحد مقصد صرف اپنی گیم کے چند مزید سٹروک کھیلنا ہے۔ اپنی مہارت کو بہتر بنانے کی یہ مخلصانہ کوشش انہیں زندگی میں ترقی کا ایک مفہوم عطا کرنے کا کام کرتی ہے اور یوں انہیں اس حقیقت سے لاتعلق بنا دیتی ہے کہ درحقیقت انہوں نے آگے بڑھنے کا عمل روک دیا ہے۔ اب وہ بطور انسان خود کو بہتر بنانے کی کوشش ترک کر بیٹھتے ہیں۔ اگر انہیں خود سے حقیقی محبت ہو تو اس قدر بے معنی مقصد اور تنگ مستقبل کو نہ اپنائیں۔

دوسری جانب طاقت اور دولت محبوب مقصد کا ذریعہ بن سکتے ہیں۔ مثلاً کوئی شخص انسانی نسل کی بہتری کی خاطر سیاسی قوت کو استعمال کرنے کے بنیادی مقصد کے تحت سیاست

اصل خسر الجی



کے کیریئر میں تکلیف اٹھاتا ہے۔ یا کچھ لوگ دولت کی خاطر نہیں بلکہ اپنے بچوں کو کالج بھیجنے یا انہیں روحانی ترقی کے لئے لازمی مطالعہ اور غور و فکر کا وقت اور آزادی مہیا کرنے کی خاطر امارت کے لئے زبردست جدوجہد کرتے ہیں۔ ایسے لوگوں کو طاقت یا دولت سے نہیں بلکہ انسانیت سے محبت ہوتی ہے۔

(کتاب کے اس حصے میں میں اس بات پر زور دینا چاہتا ہوں کہ ہم لفظ ''محبت'' کو اس قدر عام اور غیر مخصوص طریقے سے استعمال کرتے ہیں کہ ہمارا ''محبت'' کا مفہوم ہی بگڑ گیا ہے۔ مجھے کوئی زیادہ توقع نہیں کہ زبان میں اس حوالے سے تبدیلی آئے گی۔ تاہم' جب تک ہم اپنے لئے ہر اہم چیز کے بارے میں بتانے کے لئے لفظ ''محبت'' کا استعمال جاری رکھیں گے تب تک ہمیں عقل مند اور بیوقوف' اچھے اور برے' شریف اور غیر شریف کے درمیان تمیز کرنے میں مشکل پیش آتی رہے گی۔)

مثلاً'' اپنی زیادہ یا تحقیقی تعریف کو استعمال کرتے ہوئے' یہ واضح ہے کہ ہم صرف انسانوں سے محبت کرسکتے ہیں کیونکہ چیزوں کے لئے ہماری عام فہم کے مطابق صرف بنی نوع انسان ہی ایسی روح کے مالک ہیں جو کافی حد تک ترقی کرنے کے قابل ہے۔ ذرا پالتو جانوروں کے معاملے پر غور کریں۔ ہم گھر کے کتے سے ''محبت'' کرتے ہیں۔ ہم اسے کھلاتے' نہلاتے' گدگداتے' تربیت دیتے اور اپنے ساتھ کھیل کھلاتے ہیں۔ جب یہ بیمار ہو جائے تو ہم ہر کام کاج چھوڑ کر اسے ہسپتال کی جانب لے بھاگتے ہیں۔ جب یہ بھاگ یا مر جائے تو ہم غم گرفتہ ہو جاتے ہیں۔ درحقیقت' بچوں سے محروم کچھ تنہا افراد کے ان کے پالتو جانور اور انسان کے ساتھ اپنے تعلق میں فرق کا جائزہ لیں۔ اول' اپنے پالتو جانوروں کے ساتھ ہمارے روابط کا حلقہ انسانوں کے ساتھ روابط کے حلقے کے مقابلہ میں کہیں زیادہ محدود ہے (بشرطیکہ ہم اس پر کام کریں)۔ ہم یہ نہیں جانتے کہ ہمارے پالتو جانور کیا سوچ رہے ہیں۔ لہٰذا ہم ان پر اپنے خیالات و احساسات تھوپ دیتے ہیں اور یوں ان کے ساتھ ایک جذباتی قربت محسوس کرتے ہیں جو حقیقت سے قطعاً'' کوئی تعلق نہیں رکھتی۔ دوم' ہم اپنے پالتو جانوروں کو تب تک ہی تسلی بخش پاتے ہیں جب تک ان کی خواہشات اور ارادے ہمارے ساتھ موافقت رکھتے ہیں۔ عموماً'' انہی بنیادوں پر ہم اپنے پالتو جانور منتخب کرتے ہیں۔ اور اگر ان کی خواہشات ہماری خواہشات سے واضح طور پر منحرف ہونے لگیں تو ان سے جان چھڑا لیتے ہیں۔ جب پالتو جانور احتجاج کرنے یا ردعمل دکھانے لگیں تو ہم انہیں اپنے پاس نہیں رکھتے۔ ہم ان کے ذہنوں اور روحوں کو صرف اور صرف فرمانبرداری کی تربیت دیتے

محبوب اگر اپنی سیلف کا اظہار کرے تو عاشق صاحب کی محبت کے پھول کھلنے لگتے ہیں۔ ہم چاہتے ہیں کہ ہمارے محبوب کے خیالات احساسات اور خواہشات ہم سے ملتی جلتی ہوں

ہیں۔ مگر، ہمارے لئے یہ خواہش کرنا ممکن ہے کہ دیگر انسان "اپنی سیلف" پیدا کریں۔ درحقیقت دوسروں سے نمایاں اور علیحدہ نظر آنے کی خواہش ہی حقیقی محبت کے خصائل میں سے ایک ہے۔ سب سے آخر میں، پالتو جانوروں کے ساتھ تعلق میں ہم ان کی محتاجی کو بڑھانے کی کوشش کرتے ہیں۔ ہم نہیں چاہتے کہ وہ بڑے ہوں اور گھر چھوڑ جائیں۔ ہم چاہتے ہیں کہ وہ وہیں ہماری محتاجی میں بیٹھے رہیں۔ ہم ان میں خود انحصاری کو نہیں بلکہ اپنے ساتھ وابستگی کو ہی عزیز گردانتے ہیں۔

"محبت" کا یہ معاملہ بے پناہ اہمیت کا حامل ہے کیونکہ ہمارے بہت سے لوگ صرف پالتو جانوروں سے محبت کرنے کے قابل ہیں اور دیگر انسانوں سے حقیقی طور پر محبت کرنے کی اہلیت نہیں رکھتے۔ امریکی فوجیوں کی ایک کثیر تعداد نے جرمن، اطالوی یا جاپانی "جنگی دلہنوں" کے ساتھ عمدہ شادیاں بنائیں جن کے ساتھ وہ زبانی گفتگو بھی نہیں کرسکتے تھے۔ لیکن جب ان کی بیویوں نے انگلش سیکھ لی تو شادیوں کے بندھن کھلنے لگے۔ اب فوجی اپنی بیویوں پر اپنے خیالات، احساسات، خواہشات اور مقاصد نہیں تھوپ سکتے تھے، اور نہ ہی انہیں ان کے ساتھ قربت کا وہ احساس ملتا تھا جو ہم کسی پالتو جانور کے ساتھ محسوس کرتے ہیں۔ اس کی بجائے جب بیویوں نے انگلش سیکھ لی تو مردوں کو یہ علم ہونے لگا کہ ان خواتین کے بھی اپنے مختلف خیالات، آراء اور مقاصد تھے۔ ایسا واقع ہونے پر کچھ میں محبت بڑھی۔ بیشتر میں یہ شاید ختم ہونے لگی۔ آزاد عورت مرد سے خبردار ہونے میں برحق ہے جو اسے پیار سے اپنی "پالتو" کہہ کر بلاتا ہے۔ اس امر کی غالباً" انتہائی افسوس ناک مثال عورتوں کی وہ کثیر تعداد ہے جو اپنے بچوں کو صرف شیرخواری میں "پیار کرنے" کے قابل ہوتی ہیں۔ ایسی عورتیں ہر کہیں مل جائیں گی۔ بچوں کی عمر دو سال ہونے تک وہ مثالی مائیں ہوتی ہیں --- بے پناہ شفیق، چھاتی سے دودھ پلانے میں سرشار، بچوں کو چومتی اور پیار کرتی ہوئیں، مستقل شفقت نچھاور کرتی ہوئیں، انہیں خوراک کھلانے میں پوری طرح منہمک، اور اپنے مادری کردار میں بے پناہ خوش۔ پھر راتوں رات ہی منظر بدل جاتا ہے۔ جونہی بچہ اپنی مرضی منوانے کی کوشش کرنا ـــ نافرمانی، ضد، کھیلنے سے انکار، دوسرے لوگوں کے ساتھ تعلق بنانا، اپنے بل بوتے پر دنیا میں کچھ آگے تک جانا --- شروع کرتا ہے تو ماں کا پیار ختم ہو جاتا ہے۔ وہ بچے میں دلچسپی کھو دیتی اور اسے وبال جان سمجھتی ہے۔ اس کے ساتھ ساتھ وہ اکثر و بیشتر دوبارہ حاملہ ہونے، نیا بچہ، نیا پالتو پیدا کرنے کی ضرورت شدت سے محسوس کرنے لگتی ہے۔ عموماً" اسے کامیابی ہوگی اور سلسلہ دوہرایا جائے گا۔ اگر ایسا نہ ہو تو وہ بیٹھی خالی نظروں سے پڑوسیوں کے گھر

میں پڑے جھولے کو تکتی رہے گی اور اپنے بڑے بچے یا بچوں کی منتوں پر کوئی توجہ نہیں دے گی۔ اس کے بچوں کے لئے "دو سال کی تکلیف دہ عمر" شیرخواری کا دور ختم ہونے کے علاوہ ماں کی جانب سے چاہے جانے کا اختتام بھی ہوتی ہے۔ ان کی تکلیف اور احساس محرومی ماں کے علاوہ سب کو واضح نظر آتی ہے۔ ماں تو صرف نو مولود میں منہمک ہوتی ہے۔ اس احساس کے اثرات عموماً" بچوں میں بالغ ہونے پر نظر آتے ہیں۔ ان کی شخصیت محتاج افراد والے رجحانات دکھانے لگتی ہے۔

اس سے پتہ چلتا ہے کہ شیرخوار بچوں اور پالتو جانوروں اور حتیٰ کہ محتاج فرمانبردار شریکِ حیات کی محبت طرزِ عمل کا ایک جبلتی رجحان ہے جس پر "مادری جبلت" یا زیادہ عمومی طور پر "پدری جبلت" کی اصطلاح لاگو کرنا بالکل موزوں ہے۔ ہم انہے محبت میں گرفتار ہونے کے جبلتی روپ جیسا کہہ سکتے ہیں یہ اس اعتبار سے حقیقی محبت کی صورت نہیں کہ یہ مقابلتاً" کسی قسم کی کوشش سے عاری ہے اور نہ ہی مکمل طور پر مرضی یا انتخاب ہے۔ باب کے آغاز میں مذکور عورت' جو اپنے بچوں کو سکول چھوڑنے اور لانے جاتی تھی' اس کی ایک مثال ہے۔ ایسا کرنے میں وہ ایک اعتبار سے تو بچے کی دیکھ بھال کر رہی تھی لیکن بچے کو اس دیکھ بھال کی ضرورت نہیں تھی اور اس کی وجہ سے اس کی روحانی نشوونما مزید رک گئی۔ دیگر مثالیں بھی موجود ہیں۔ اچھے خاصے موٹے بچوں کے منہ میں خوراک ٹھونسنے والی مائیں' بیٹوں کا کمرہ کھلونوں اور بیٹیوں کی الماریاں کپڑوں سے بھر دینے والے باپ' ہر ضد پوری کرنے والے ماں باپ۔ محبت کا مطلب صرف دینا ہی نہیں بلکہ منصفانہ دینا اور منصفانہ روکنا بھی ہے۔ یہ منصفانہ ستائش اور منصفانہ تنقید ہے۔ یہ منصفانہ دلیل بازی' جدوجہد' مخالفت' حوصلہ افزائی' راحت کے ساتھ ساتھ آگے دھکیلنا اور پیچھے کھینچنا بھی ہے۔ یہ قیادت کرنا ہے۔ لفظ "منصفانہ" سے مراد ہے انصاف کا متقاضی۔ انصاف کے لئے جبلت سے کچھ زیادہ درکار ہوتا ہے۔ اس کے لئے سوچ سمجھ اور کبھی کبھار تکلیف دہ فیصلے کرنے کی ضرورت پڑتی ہے۔

## ایثار ذات:

غیرمنصفانہ انداز میں دینے اور تباہ کن پرورش کے پیچھے بہت سے محرکات ہیں لیکن ایسے کیسز میں ہمیشہ ایک خصوصیت مشترک ہے:۔ "دینے والا" محبت کے بہروپ میں لینے والے کی روحانی ضرورتوں کا خیال کئے بغیر اپنی ضروریات پوری کرنے کے لئے عمل کرتا

ہے۔ ایک وزیر بڑی ہچکچاہٹ کے ساتھ مجھ سے ملنے آیا کیونکہ پرانے ڈیپریشن میں مبتلا تھا اس کے دونوں بیٹے کالج چھوڑ کر گھر آ گئے تھے اور نفسیاتی علاج کروا رہے تھے۔ سارا گھرانہ "بیمار" ہونے کے باوجود شروع میں وہ یہ جاننے کے ذرا بھی قائل نہ تھا کہ ان کی بیماری میں اس کا اپنا بھی کوئی کردار ہو سکتا ہے۔ اس نے بتایا' "میں ان پر اور ان کے مسائل پر توجہ دینے کی مقدور بھر کوشش کرتا ہوں۔ کوئی ایسا لمحہ نہیں کہ جب ان کا خیال دل سے نکلتا ہو۔" صورت حال پر غور و خوض سے منکشف ہوا کہ اس شخص نے واقعی اپنے بیوی بچوں کا ہر مطالبہ پورا کرنے کی ہر ممکن کوشش کی تھی۔ اس نے دونوں بیٹوں کو نئی کاریں لے کر دیں حالانکہ وہ محسوس کر رہا تھا کہ لڑکوں کو اپنے پاؤں پر کھڑا ہونے کی کوشش کرنی چاہئے۔ وہ اپنی بیوی کو شہر میں اوپیرا یا تھیٹر لے کر جاتا حالانکہ اسے شہر جانا بہت ناپسند تھا اور اوپیرا سے سخت بور ہوتا تھا۔ اپنے کام میں بے تحاشا مصروف ہونے کے باوجود وہ زیادہ تر فارغ وقت گھر میں بیوی بچوں کے ساتھ گذارتا جنہیں گھر کی صفائی سے قطعاً" کوئی دلچسپی نہیں تھی۔ "کیا تم اپنے آپ کو ہر وقت ان کی خدمت پر تیار رکھنے سے تھکتے نہیں؟" میں نے پوچھا۔ اس نے جواب دیا' "بالکل' لیکن میں اور کروں بھی کیا؟ مجھے ان سے محبت ہے اور ہر وقت ان کی اس قدر زیادہ فکر رہتی ہے کہ ان کی ضرورتیں پوری ہو جانے تک آرام سے نہیں بیٹھوں گا۔ ہو سکتا ہے میں ذہین نہ ہوں' لیکن کم از کم میرے پاس محبت اور توجہ تو ہے۔"

دلچسپ طور پر' پتہ چلا کہ اس کا اپنا باپ ایک خاصا مشہور ذہین سکالر ہوا کرتا تھا' لیکن شراب خور اور عشق باز بھی جسے اپنے گھر والوں سے کوئی سروکار نہ تھا۔ آہستہ آہستہ میرا مریض بچپن میں یہ سمجھنے لگا کہ اسے ہر ممکن حد تک اپنے باپ سے مختلف بننے کا عہد کرنا ہے' یعنی باپ کے برعکس شفیق اور توجہ دینے والا۔ وہ ساری زندگی اپنا یہی عہد نبھانے میں لگا رہا۔ جو بات اسے سمجھ نہ آ سکی وہ یہ تھی کہ اپنے گھر والوں کا خیال کس حد تک کرنا ہے۔ وہ متواتر اپنی بیوی کا ذکر اسے "میری بلونگڑی" کہہ کر کرتا رہا اور اپنے جوان بیٹوں کو "میرے بلونگے" کہتا تھا۔ وہ منت کرنے لگا' "میں اور کر بھی کیا سکتا ہوں؟ میں اپنے باپ کے ردعمل میں محبت کرنے والا بنا' لیکن اس کا مطلب یہ نہیں کہ میں اب محبت نہ کرنے والا بن جاؤں یا خود کو حرامزادہ بنا لوں۔" اسے صحیح معنوں میں یہ سکھانے کی ضرورت تھی کہ محبت کرنا سادہ نہیں بلکہ کافی پیچیدہ کام ہے' جس کے لئے پورے وجود کو شامل کرنا' ضروری ہے۔ دل کے ساتھ ساتھ دماغ بھی۔ ہر ممکن حد تک اپنے باپ سے مختلف بننے کی

ضرورت کے باعث وہ اپنے اندر محبت کے اظہار کا لچکدار نظام پیدا نہیں کر پایا تھا۔ اسے یہ سیکھنا تھا کہ غلط موقع پر کچھ دینے کی بجائے درست موقع پر کچھ نہ دینا' کہ لوگوں کی دیکھ بھال کرنے کی بجائے خود انحصاری کو فروغ دینا کہیں زیادہ محبت آمیز ہے۔ اسے یہ بھی سیکھنا تھا کہ خود اپنی ضروریات' ناراضگیوں اور توقعات کا اظہار بھی گھرانے کی ذہنی صحت کے لئے ایثار ذات جتنا ہی لازمی ہے۔ مزید یہ کہ محبت کا اظہار ہر بات قبول کرنے کے ساتھ ساتھ مخالفت کرنے میں بھی ہونا چاہئے۔

اس امر سے آگاہ ہونے پر وہ آہستہ آہستہ اپنے طرز عمل میں تبدیلیاں لانے لگا۔ اس نے ہر وقت گھر میں چیزیں سنبھالنا بند کر دیا اور گھر کی دیکھ بھال میں حصہ نہ لینے پر بیٹوں کو جھڑکنا۔ اس نے اپنے بیٹوں کی کاروں کی انشورنس دینے کا سلسلہ جاری رکھنے سے بھی انکار کر دیا اور انہیں کہا کہ اگر وہ گاڑی چلانا چاہتے ہیں تو خود ادائیگی بھی کریں۔ اس نے اپنی بیوی کو بھی اکیلے اوپیرا دیکھنے کے لئے نیویارک جانے کا مشورہ دیا۔ یہ تبدیلیاں لانے میں اسے "برا شخص" نظر آنے کا خطرہ مول لینا اور گھر والوں کی ہر ضرورت پوری کرنے والا سابق کردار بھی چھوڑنا پڑا۔ اگرچہ اس کے سابق رویے کا محرک ایک محبت کرنے والا شخص بننا تھا' لیکن وہ اپنے کافی اندر گہرائی میں حقیقی محبت کی استعداد رکھتا تھا' اسی استعداد کے باعث وہ اپنے اندر یہ تبدیلیاں پیدا کر پایا۔ بیوی اور بیٹوں نے شروع میں تو غصہ کیا' لیکن جلد ہی ایک بیٹا واپس کالج چلا گیا دوسرے بیٹے نے اچھی نوکری ڈھونڈی اور اپنا اپارٹمنٹ لے کر رہنے لگا۔ بیوی اپنی نئی خود انحصاری سے لطف اٹھانے اور اپنی مرضی کے مطابق نشوونما پانے لگی۔ اس آدمی نے بطور وزیر خود کو زیادہ موثر پایا اور اس کے ساتھ ساتھ اس کی زندگی بھی زیادہ پر لطف بن گئی۔

وزیر کی گمراہ محبت' محبت کی زیادہ شدید کجروی تک پہنچ گئی تھی جو ماسوکزم ہے (آسٹریا کے ناول نگار ساکر ماسوک کا نظریہ' جنسی کجروی جس میں مبتلا شخص جسمانی غلط کاری سے لطف اندوز ہوتا ہے --- جسمانی یا جذباتی اذیت سے محظوظ ہونے کی عادت --- مترجم)۔ عام آدمی خالصتاً" جنسی سرگرمی کے ساتھ سادیت (آزار دوستی۔ دوسروں کو جسمانی یا ذہنی اذیت دے کر جنسی مسرت کا مریضانہ حصول' ظلم سے لطف اندوز ہونے کا رجحان --- مترجم) اور ماسوکزم کو ملانے پر مائل ہوتا ہے۔ وہ انہیں جسمانی اذیت دینے یا لینے سے حاصل ہونے والا جنسی لطف خیال کرتا ہے۔ درحقیقت ان دونوں رجحانات کی مشترکہ جنسی صورت Sadomasochism نفسیات کی مقابلتاً" غیر عام صورت ہے۔ معاشرتی اذیت پسندی بظاہر

Read & understand this para

# عورتوں کی اذیت کا مسئلہ اور لطف

کہیں زیادہ اور "نتیجتاً" کہیں زیادہ تشویشناک ہے جس میں لوگ اپنے غیر جنسی بین شخصی تعلقات کے ذریعہ ایک دوسرے کو تکلیف دینے اور تکلیف اٹھانے کی لاشعوری خواہش کرتے ہیں۔ کوئی عورت اپنے خاوند کی بے رخی کے جواب میں ڈیپریشن کے لئے ماہر نفسیات کی توجہ تلاش کرے گی۔ وہ اپنے خاوند کی جانب سے بار بار غلط سلوک کی ایک ختم نہ ہونے والی کہانی کے ساتھ ماہر نفسیات کی تواضع کرے گی: کہ خاوند اس پر کوئی توجہ نہیں دیتا' وہ رکھیلوں میں مصروف رہتا ہے۔ وہ کھانے کے پیسے جوئے میں ہار دیتا ہے۔ وہ نشے میں بدمست گھر واپس آتا اور اسے مارتا ہے' وہ جب چاہے کئی کئی دن گھر سے باہر رہتا ہے اور اب انجام کار اس نے اسے اور اس کے بچوں کو کرسمس کی شام کو چھوڑ دیا ہے --- کرسمس کی شام کو ہی! نو آموز ماہر نفسیات اس "بے چاری عورت" سے کچھ کہنے پر مائل ہوتا ہے اور بڑی ہمدردی کے ساتھ ساری کہانی سنتا ہے' لیکن مزید معلومات حاصل ہونے پر اس ہمدردی کو غائب ہوتے دیر نہیں لگتی۔ ماہر نفسیات کو سب سے پہلے یہ پتہ چلتا ہے کہ برے سلوک کا یہ انداز بیس سال سے موجود رہا ہے اور اس دوران عورت نے اپنے خاوند سے کئی مرتبہ علیحدہ ہونے کے بعد دوبارہ تجدید وفا کرلی۔ پھر جب ماہر نفسیات کی ایک دو ماہ کی محنت کے بعد عورت اپنی خودانحصاری حاصل کرلے اور ظاہرا" ہر چیز بالکل ٹھاک جا رہی ہو' اور عورت اپنے خاوند سے علیحدہ زندگی کے سکون سے لطف اندوز ہوتی نظر آ رہی ہو' تو معالج سارا چکر نئے سرے سے شروع ہوتا دیکھتا ہے۔ عورت ایک روز خوشی کے عالم میں آفس میں آ کر اعلان کرتی ہے' "ہاں' ہنری واپس آگیا ہے۔ اس نے کل رات فون پر مجھے ملاقات کرنے کے لئے کہا' سو میں اس سے ملی۔ اس نے مجھے واپس آنے کی درخواست کی۔ وہ واقعی بدلا ہوا لگتا ہے۔ اس لئے میں اسے واپس لے آئی۔" جب معالج نشاندہی کرے کہ یہ اسی رویے کی تکرار ہے جسے انہوں نے تباہ کن قرار دیا تھا' تو عورت کہتی ہے: "لیکن میں اس سے محبت کرتی ہوں۔ آپ محبت سے انکار نہیں کرسکتے۔" اگر معالج اس "محبت" کا بڑی مستعدی کے ساتھ تجزیہ کرنے کی کوشش کرے تو وہ علاج کا سلسلہ بند کر دیتی ہے۔

یہ معاملہ کیا؟ صورت حال کو سمجھنے کی کوشش میں معالج اس واضح ذوق و شوق کو یاد کرتا ہے جس کے ساتھ عورت نے اپنے خاوند کی بدسلوکی اور ظلم کی طویل تاریخ سنائی تھی۔ یکایک ایک تصویر ابھرنے لگتی ہے' ہوسکتا ہے عورت اپنے خاوند کی بدسلوکی کو تحمل سے سہتی ہو' اور حتیٰ کہ اس کی متلاشی بھی ہو کیونکہ اسے اس بارے میں بات کرکے بہت خوشی ہوتی ہے' لیکن ایسی خوشی کی نوعیت کیا ہوگی؟ معالج کو عورت کی حسن گوئی یاد آتی

ہے۔ کیا ایسا ہو سکتا ہے کہ عورت کی زندگی میں اہم ترین چیز/ بات اخلاقی برتری کے احساس کا حامل ہونا ہے اور اسی احساس کو قائم رکھنے میں اسے برے سلوک کی ضرورت پڑتی ہے؟ رویے کی نوعیت اب واضح ہو جاتی ہے کہ خود کو برا سلوک سہنے کی اجازت دے کر وہ برتری محسوس کرسکتی ہے۔ انجام کار اپنے خاوند کو درخواست اور واپس آنے کی التجا کرتے دیکھنے میں اسے اذیت پسندانہ مسرت بھی مل سکتی ہے اور اس کی عاجز حیثیت میں لمحہ بھر کے لئے اپنی فوقیت دیکھتی ہے' جبکہ وہ فیصلہ کرتی ہے کہ عالی ظرفی کا مظاہرہ کرتے ہوئے اسے معاف کرے یا نہ کرے۔ اس لمحے میں وہ اپنا انتقام لے لیتی ہے۔ جب ایسی عورتوں کی جانچ پڑتال کی جائے تو عموماً" پتہ چلتا ہے کہ بچپن میں ان کی بہت تحقیر کی گئی تھی۔ نتیجتاً" انہوں نے اخلاقی برتری کے احساس کے ذریعہ انتقام کی راہ ڈھونڈی' جس کے لئے بار بار تحقیر اور بدسلوکی کی ضرورت ہوتی ہے۔ اگر دنیا کا سلوک ہمارے ساتھ اچھا ہو تو ہمیں اس سے انتقام لینے کی کوئی ضرورت نہیں ہوتی۔ اگر زندگی میں ہمارا مقصود و منشاء انتقام لینا ہو تو ہمیں اپنے مقصد کی توجیہ پیش کرنے کے لئے دنیا کو اپنے ساتھ برا سلوک کرتے ہوئے دیکھنا پڑے گا۔

ماسوکسٹ غلط سلوک کے سامنے سرتسلیم خم کرنے کو محبت سمجھتے ہیں' حالانکہ درحقیقت یہ ان کی کبھی نہ ختم ہونے والی انتقام کی ضرورت ہے جو بنیادی طور پر نفرت سے تحریک پاتی ہے۔

ماسوکزم کا معاملہ محبت کے متعلق ایک اور نہایت اہم غلط فہمی پر بھی روشنی ڈالتا ہے ---- کہ یہ ایثار ذات ہے۔ اس یقین کی مدد سے ہی اوپر مذکور ماسوکسٹ اپنی بدسلوکی سہنے کو ایثار ذات سمجھتی تھی' لہٰذا محبت بھی۔ چنانچہ وہ اپنی نفرت سے آگاہ نہیں تھی۔ وزیر نے بھی اپنے رویہ ایثار ذات کو محبت سمجھا' حالانکہ درحقیقت اس کے پس پردہ گھر والوں کی ضرورت نہیں بلکہ اپنا تاثر قائم رکھنے کی ضرورت کارفرما تھی۔ علاج کے آغاز میں وہ متواتر بتاتا رہا کہ اس نے اپنی بیوی اور بچوں کی خاطر "کیا کیا کچھ کیا"۔ اس کی باتیں سن کر آپ سمجھنے لگتے ہیں کہ اس نے اس تمام سرگرمی سے خود کچھ بھی حاصل نہیں کیا۔ لیکن اس نے ضرور حاصل کیا۔ جب بھی ہم خود کو کسی دوسرے کی خاطر کچھ کرتے ہوئے سمجھتے ہیں تو ایک طرح سے اپنی ذمہ داری سے انکار کر رہے ہوتے ہیں۔ ہم جو کچھ بھی کریں اس لئے کرتے ہیں کیونکہ اسے کرنے کا انتخاب کرتے ہیں۔ اور اس کا انتخاب اس لئے کرتے ہیں کیونکہ ہمیں اس کے ذریعہ سب سے زیادہ تسکین ملتی ہے۔ ہم کسی کی خاطر کچھ اس لئے کرتے ہیں کیونکہ یہ عمل ہماری کوئی ضرورت پوری کرتا ہے۔ جو والدین اپنے بچوں سے کہتے ہیں' "ہم نے تمہارے لئے جو کچھ کیا ہے تمہیں اسی پر شکرگزار ہونا چاہیے" ان میں کافی حد تک

محبت کا فقدان ہوتا ہے۔ بہرحال حقیقی انداز میں محبت کرنے والوں کو محبت کی شادمانی اور مسرت کا علم ہوتا ہے۔ ہم حقیقی طور پر محبت اس لئے کرتے ہیں کیونکہ ہم محبت کرنا "چاہتے" ہیں۔ ہم بچے پیدا کرنا چاہتے ہیں اس لئے ہمارے بچے پیدا ہوتے ہیں۔ اور اگر ہم محبت کرنے والے والدین ہیں تو اس کی وجہ ہماری ایسا بننے کی خواہش ہے۔ درست ہے کہ محبت کے لئے خود کو بدلنا پڑتا ہے' لیکن یہ ایثار ذات کی بجائے توسیع ذات ہے۔ محبت خود کو لبریز کرنے کی سرگرمی کا نام ہے (اس سلسلے میں آگے "تفصیلا" بات کی جائے گی)۔ درحقیقت یہ اس سے بھی بڑھ کر ہے ــ یہ خودی کو کم کرنے کی بجائے بڑھاتی ہے۔ یہ آپ کی ذات کو خالی کرنے کی بجائے پر کرتی ہے۔ حقیقی معنوں میں محبت عدم محبت جتنی ہی خودغرض چیز ہے۔ یہاں پھر ایک پیراڈاکس موجود ہے کہ محبت بیک وقت خودغرض ہے بھی اور نہیں بھی ــ محبت کو عدم محبت سے خودغرضی یا غیر خودغرضی بلکہ اس اقدام کا مقصد ممیز کرتا ہے۔ حقیقی محبت کی صورت میں اصل مقصد صرف اور صرف روحانی نشوونما ہوتا ہے۔ عدم محبت کی صورت میں اصل مقصد اس کے علاوہ کچھ اور ہوتا ہے۔

## محبت محض ایک احساس نہیں:

میں نے کہا ہے کہ محبت ایک عمل' ایک سرگرمی کا نام ہے۔ نتیجتاً ہم محبت کے آخری اہم غلط تصور تک پہنچتے ہیں جس پر بات کرنے کی ضرورت ہے۔ محبت محض ایک احساس نہیں۔ بہت سے لوگ محبت کے احساس کے حامل ہوتے ہیں حتیٰ کہ اس احساس کے ردعمل میں محبت سے عاری اور تباہ کن انداز میں عمل کرتے ہیں۔ دوسری جانب حقیقی طور پر محبت کرنے والا فرد ہر اس مرد یا عورت کی جانب محبت والا اور تعمیری انداز سے عمل کرے گا جسے وہ شعوری طور پر ناپسند کرتا ہے۔

محبت کا احساس ایسا جذبہ ہے جو لگاؤ کے تجربہ کا ہمراہ ہوتا ہے۔ یاد رہے کہ لگاؤ یا موہ وہ عمل ہے جس کے ذریعہ کوئی شے ہمارے لیے اہم بن جاتی ہے۔ اپنی پسندیدگی کو ایک مرتبہ اس پر مرکوز کر دینے کے بعد وہ ہمارے لیے "محبت کی چیز" بن جائے گی۔ خود کو کسی چیز کی چاہت میں پوری طرح غرق کر لینا ہی لگاؤ یا موہ (Cathexis) کہلاتا ہے۔ چونکہ ہم بیک وقت ایسے کئی تعلقات کے حامل ہوتے ہیں اس لیے ہم اپنے موہ کی بابت بات کرتے ہیں۔ محبت کے ایک احساس ہونے کی غلط فہمی اس وجہ سے موجود ہے کیونکہ ہم لگاؤ کو محبت کے ساتھ گڈمڈ کر دیتے ہیں۔ دونوں عمل بالکل ایک جیسے ہونے کی وجہ سے یہ گڑبڑ قابل فہم ہے'

لیکن واضح فرق بھی موجود ہیں۔ سب سے پہلے (جیسا کہ پیچھے کہا گیا) ہم کسی انسانی یا غیر انسانی جاندار یا غیر جاندار چیز سے لگاؤ کرتے (اس کے موہ کا شکار ہوتے) ہیں۔ چنانچہ سٹاک مارکیٹ یا کوئی زیور کسی شخص کو موہ سکتا ہے' اور وہ شخص اسکے لیے' محبت محسوس کرتا ہے۔ دوم' کسی اور شخص کے موہ میں مبتلا ہونے کے امر کا مطلب یہ ہرگز نہیں کہ ہم اس شخص کی روحانی ترقی میں رتی بھر بھی فکر مند ہیں۔ درحقیقت' محتاج شخص کو عموماً" موہ میں مبتلا میاں/بیوی کی روحانی ترقی کا خطرہ لاحق رہتا ہے۔ اپنے نوجوان بیٹے کو سکول چھوڑنے اور سکول سے واپس لانے پر اصرار کرنے والی ماں نے صاف طور پر اپنے بیٹے کو موہ لیا تھا۔ وہ اس کے لیے اہم تھا۔ لیکن اسکی روحانی نشوونما نہیں۔ سوم' ہمارے موہ کی شدت کا اکثر و بیشتر عقل یا خلوص دل سے کوئی تعلق واسطہ نہیں ہوتا۔ دو اجنبی کسی ہوٹل میں ایک دوسرے کو اس انداز میں موہ لیتے ہیں کہ کوئی بھی اور چیز (پہلے کے وعدے اور طے شدہ ملاقاتیں' یا خاندان کا استحکام) اس لمحے ان کی جنسی غایت سے زیادہ اہم نہیں رہ جاتی۔ جنسی محبت کھونے کے فوراً" بعد ہی ہو سکتا ہے کہ وہ دونوں ایک دوسرے کو غیر دلکش اور ناقابل خواہش پائیں۔ ہم کسی چیز کے موہ کا شکار ہوتے ہی اس کے موہ کو توڑ بھی سکتے ہیں۔

دوسری جانب' حقیقی محبت خلوص اور محبت سے کام لینے پر دلالت کرتی ہے۔ جب ہم کسی کی روحانی نشوونما کے لیے فکر مند ہوں تو ہمیں معلوم ہوتا ہے کہ سپردگی کا فقدان نقصان دہ ہو سکتا ہے' اور اس شخص کے لیے اپنی فکر مندی کا مؤثر انداز میں اظہار کرنے کی خاطر سپردگی غالباً" ہمارے لیے لازمی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ سپردگی نفسیاتی علاج کے تعلق کا سنگ بنیاد ہے۔ معالج کے ساتھ ایک قسم کا "معالجاتی الحاق" کیے بغیر شخصیت میں نمایاں نشوونما کا تجربہ کرنا قریب قریب ناممکن ہے۔ بہ الفاظ دیگر' کسی بڑی تبدیلی کا خطرہ لینے سے پہلے مریض / مریضہ کو وہ قوت اور تحفظ اس یقین سے ملتا ہے کہ معالج اس کا مستحکم اور مضبوط حلیف ہے۔ یہ الحاق قائم کرنے کی خاطر معالج کے لیے ضروری ہے کہ وہ عموماً" کافی لمبے عرصے تک مریض کے سامنے متواتر اور مکمل توجہ کا مظاہرہ کرے جو صرف اور صرف سپردگی کے ذریعہ ممکن ہے۔ اس کا مطلب یہ نہیں کہ معالج ہر وقت ہی مریض کی بات سننا پسند کرتا ہے۔ سپردگی کا مطلب یہ ہے کہ معالج مریض کی بات سنے' چاہے پسند آئے یا نہ آئے۔ تعمیری علاج ہی کی طرح تعمیری ازدواجی زندگی میں بھی دونوں شریکوں کے لیے باقاعدہ روٹین کے تحت ایک دوسرے کے اور اپنے تعلق کا خیال رکھنا ضروری ہے' چاہے وہ کیسا بھی محسوس کرتے ہوں۔ جیسا کہ پیچھے ذکر کیا جا چکا ہے' میاں بیوی جلد یا بدیر محبت کی قید

سے ضرور آزاد ہوتے ہیں' اور یہی وہ لمحہ ہوتا ہے جب ہم بستری کی جبلت اپنا سفر طے کر چکنے کے بعد حقیقی محبت کی ابتداء کا موقع مہیا کرتی ہے۔ جب میاں بیوی ہر وقت ہی ایک دوسرے کی محبت کو پسند نہیں کرنے لگتے' جب وہ کچھ وقت کہیں اور گذارنا چاہتے ہیں' تب ہی ان کی محبت امتحان اور آزمائش سے گذرتی ہے۔ ظاہر ہونے لگتا ہے کہ محبت موجود ہے یا نہیں۔

مراد یہ نہیں کہ باریک بین نفسیاتی علاج یا شادی جیسے مستحکم' تعمیری تعلق میں موجود شریک حیات میاں /بیوی مختلف انداز میں ایک دوسرے اور اپنے تعلق کے موہ کا شکار نہیں ہوتے،وہ ہوتے ہیں۔ کہنا یہ ہے کہ حقیقی محبت موہ کے معاملے سے ماورا ہو جاتی ہے۔ موہ اور محبت کے احساس کے ساتھ محبت کرنا زیادہ آسان،درحقیقت پر لطف --- ہوتا ہے۔ لیکن موہ اور محبت کے جذبات کے بغیر بھی محبت کرنا ممکن ہے' اور اسی امکان کی تکمیل سے حقیقی اور ارفع محبت سادہ موہ سے ممتاز ہوتی ہے۔ اس امتیاز میں اہم لفظ ''خواہش'' ہے۔ مَیں نے محبت کی تعریف خود کو یا دوسرے کو نشوونما دینے کی غرض سے اپنے آپ کو وسعت دینے کے طور پر کی ہے۔ حقیقی محبت جذباتی کی بجائے ارادی ہے۔ حقیقی محبت کرنے والا شخص ایسا محبت کرنے کے فیصلے کی وجہ سے کرتا ہے۔ اس شخص نے محبت کرنے والا بننے کا تہیہ کر لیا ہوتا ہے چاہے محبت کرنے کا احساس موجود ہو یا نہ۔ اگر ایسا ہو تو بہت اچھا ہے۔ لیکن اگر یہ نہیں تو محبت کرنے کی سپردگی' محبت کرنے کی خواہش تب بھی موجود اور زیر عمل ہوتی ہے۔ بالعکس طور پر' محبت کرنے والے شخص کے لیے محبت کے احساس پر عمل سے گریز کرنا صرف ممکن ہی نہیں بلکہ ضروری بھی ہے۔ میری ملاقات کسی ایسی عورت سے ہو سکتی ہے جو مجھے بہت دلکش لگے اور جس کے لیے مجھے محبت کا احساس ہو۔ لیکن اس موقع پر افیئر چلانا میری ازدواجی زندگی کے لیے تباہ کن ثابت ہوگا' اس لیے میں اپنے دل سے بہ آواز بلند یا خاموشی کے ساتھ کہوں گا' ''مجھے تمہارے لیے محبت کا احساس ہوا ہے لیکن میں محبت کروں گا نہیں۔'' بالکل اسی طرح ہو سکتا ہے میں کوئی ایسی نئی مریضہ لینے سے انکار کر دوں جو بہت زیادہ خوبصورت ہے' کیونکہ میرا وقت دوسرے مریضوں کے لیے پہلے سے وقف ہے جن میں کچھ کافی حد تک کم خوبصورت ہو سکتی ہیں۔ میرے محبت کے احساسات غیر محدود ہو سکتے ہیں لیکن میری محبت کرنے کی استعداد محدود ہے۔ چنانچہ مجھے ایسی عورت کا انتخاب کرنا ہے جس پر اپنی محبت کرنے کی صلاحیت کو مرکوز کروں' جس کی جانب اپنی محبت کی خواہش متعین کروں۔ حقیقی محبت ہم پر غالب آجانے والا محض ایک احساس نہیں ہے۔

یہ ایک سوچا سمجھا، مخلص فیصلہ ہے۔

محبت کو محبت کے احساس کے ساتھ گڈ مڈ کرنے کا عام رجحان لوگوں کو خود فریبی کے تمام طریقوں کی اجازت دیتا ہے۔ کوئی شراب خور شخص، جس کی بیوی اور بچے عین اسی لمحے اس کی توجہ اور محبت کے شدید خواہش مند ہوں، ہو سکتا ہے کسی ہوٹل میں آنکھوں میں اشک بھرے بیٹھا بار کے منتظم سے کہہ رہا ہو، "میں اپنے گھر والوں سے حقیقی محبت کرتا ہوں۔" اپنے بچوں کو نہایت بے ہودہ طریقوں سے نظر انداز کرنے والے لوگ عموماً خود کو نہایت محبت کرنے والے والدین خیال کریں گے۔ یہ امر واضح ہے کہ محبت کو محبت کے احساس کے ساتھ گڈ مڈ کرنے کے اس رجحان میں ایک خود خدمتی کی خصوصیت موجود ہے۔ اپنے احساسات میں محبت کا ثبوت پا لینا آسان اور خوشگوار ہے۔ اپنے افعال میں محبت کا ثبوت تلاش کرنا مشکل اور تکلیف دہ ہوتا ہے۔ لیکن چونکہ حقیقی محبت خواہش کا ایسا اقدام ہے جو اکثر و بیشتر محبت کے وقتی احساسات یا موہ سے ماورا ہو جاتا ہے۔ یہ کہنا درست ہے "Love is as love does" نیکی اور بدی کی طرح محبت اور عدم محبت معروضی (Objective) مظہر ہیں۔

## توجہ کا کام:

گزشتہ صفحات میں ہم نے ایسے رویوں اور احساسات پر بات کی ہے جو محبت نہیں۔ آیئے اب ان پر بات کریں جو محبت ہیں۔ اس باب کے آغاز میں نشاندہی کی گئی تھی کہ محبت کی تعریف کا مفہوم جدوجہد کرنا ہے۔ جب ہم اپنی توسیع کرتے ہیں، جب ہم ایک فالتو قدم اٹھاتے یا ایک میل فالتو چلتے ہیں تو ایسا کاہلی کے جمود کی مخالفت یا خوف کی مدافعت میں کرتے ہیں۔ خود توسیعی یا کاہلی کے جمود کے خلاف حرکت کرنے کو ہم "کام" کہتے ہیں۔ خوف کے سامنے حرکت کرنے کو ہم ہمت کہتے ہیں۔ تو پھر محبت کام یا ہمت کی ایک شکل ہے۔ بالتخصیص طور پر یہ ایسا کام یا ہمت ہے جس کا مقصود خود اپنی یا دوسرے کی روحانی نشوونما کو فروغ دینا ہے۔ ہم روحانی نشوونما کے علاوہ دیگر سمتوں میں بھی کام کرتے یا ہمت دکھاتے ہیں، اسی لیے تمام کام یا تمام ہمت محبت نہیں۔ لیکن چونکہ اس کے لئے خود توسیعی کی ضرورت ہوتی ہے، لہٰذا محبت ہمیشہ ایک کام ہوتی ہے یا پھر ایک ہمت۔ اگر کوئی فعل کام یا جرأت نہ ہو تو یہ محبت کا فعل نہیں ہوتا۔ کوئی مستثنیات موجود نہیں۔

محبت کا کام جو مرکزی صورت اختیار کرتا ہے وہ توجہ ہے۔ کسی سے محبت کرنے پر ہم

اسے اپنی توجہ دیتے ہیں' ہم اس شخص کی نشوونما کا دھیان رکھتے ہیں۔ خود سے محبت کرنے پر ہم اپنی نشوونما کا دھیان رکھتے ہیں۔ توجہ دینے کا عمل تقاضا کرتا ہے کہ ہم اپنی موجودہ مصروفیات کو برطرف کرنے کی کوشش کریں اور مستعدی کے ساتھ اپنے شعور کو منتقل کریں۔ توجہ دینا اپنی مرضی سے کیا جانے والا فعل ہے۔ اپنے ہی ذہنوں کے جمود کے خلاف کام کرنے کا۔

جس نہایت عام اور اہم طریقے سے ہم اپنی توجہ کا استعمال کر سکتے ہیں وہ "سننا" ہے۔ ہم سننے میں بے شمار وقت خرچ کرتے ہیں' زیادہ تر ضائع جاتا ہے' کیونکہ بحیثیت مجموعی ہم بہت خراب انداز میں سنتے ہیں۔ ایک مرتبہ کسی صنعتی ماہر نفسیات نے نشاندہی کی کہ ہم سکول میں اپنے بچوں کو مخصوص مضامین پڑھانے میں جتنا وقت صرف کرتے ہیں' وہ بالعکس طور پر تکرار کا متناسب ہے جس کے ساتھ بچہ بڑا ہونے پر مضمون کو استعمال میں لائے گا۔ چنانچہ کوئی بزنس ایگزیکٹو اپنے پورے دن کا بمشکل ایک گھنٹہ پڑھنے' دو گھنٹے بولنے اور آٹھ گھنٹے سننے میں گزارے گا۔ تاہم' اپنے بچوں کو سکول میں ہم لکھنا پڑھنا سکھانے میں بہت سا وقت خرچ کرتے ہیں' لیکن بولنے کا طریقہ سکھانے میں بہت کم۔ اور عموماً سننے کی تربیت دینے پر کوئی وقت ہی نہیں دیتے۔ مجھے یقین نہیں کہ سکول میں اور سکول سے بعد کی باتوں کو متناسب بنانا اچھی بات ہے' لیکن میرے خیال میں اپنے بچوں کو سننے کے عمل سے متعلق کچھ ہدایات دینا دانشمندی ہو گی --- سننے کو آسان بنانے کی بجائے انہیں یہ سمجھانا مقصود ہے کہ اچھا سننا کس قدر مشکل ہے۔ اچھا سننا توجہ اور محنت کا متقاضی ہوتا ہے۔ زیادہ تر لوگ اچھے طریقے سے سنتے نہیں ہیں کیونکہ وہ یہ محنت کرنے پر آمادہ نہیں ہوتے۔

کچھ عرصہ قبل میں نے نفسیات اور مذہب کے مابین تعلق کے حوالے سے ایک مشہور آدمی کا لیکچر سنا جس میں مجھے کافی عرصے سے دلچسپی تھی۔ اس موضوع میں اپنی دلچسپی کے باعث مخصوص جانکاری کی وجہ سے میں نے لیکچرر کو درحقیقت ایک عظیم ولی جانا۔

وہ ہر طرح کی مثالوں اور ہمیں مشکل لگنے والے مجرد نظریات کے ساتھ ہمیں سمجھانے کی زبردست کوشش کر رہا تھا۔ مجھے اس کوشش میں محبت محسوس ہوئی۔ چنانچہ میں نے تو مقدور بھر انہماک اور توجہ کے ساتھ اس کی گفتگو سنی۔ ایئر کنڈیشنڈ آڈیٹوریم میں لیکچر دینے کے پورے ڈیڑھ گھنٹے کے دوران متواتر اس کے چہرے پر پسینہ آتا رہا۔ اس کی گفتگو ختم ہونے تک میرے سر میں شدید ٹیسیں اٹھنے لگیں' توجہ مرکوز کرنے کی کوشش کے باعث میری گردن کے پٹھے اکڑ گئے اور میں نے خود کو مکمل طور پر تھکا ہوا محسوس کیا۔ اگرچہ اپنے

اندازے کے مطابق میں نے اس عظیم آدمی کی گفتگو کا بمشکل پچاس فیصد حصہ سمجھا تھا' لیکن حیران رہ گیا کہ اس نے مجھے بصیرتوں کی کتنی بڑی تعداد عطا کر دی تھی۔ کلچر کے متلاشی افراد کی کافی تعداد لیکچر میں شریک ہوئی۔ لیکچر کے بعد کافی کے وقفے میں میں سامعین کے درمیان ادھر ادھر گھومتا اور ان کے تاثرات سنتا رہا۔ بحیثیت مجموعی وہ مایوس ہوئے تھے۔ اس کی شہرت کے پیش نظر انہیں بہت زیادہ کچھ کی توقع تھی۔ وہ بور مقرر ان کی امیدوں پر پورا نہیں اترا تھا۔ ایک عورت کہنے لگی' "واقعی اس نے ہمیں کچھ بھی نہیں بتایا۔"

دوسروں کے برعکس میں اس عظیم آدمی کی گفتگو کا زیادہ حصہ سننے کے قابل تھا' کیونکہ میں سننے کا کام کرنے کا خواہشمند تھا۔ اس کی دو وجوہات تھیں' اول میں اس کی عظمت اور اس بات کو تسلیم کرتا تھا کہ اس کی باتیں بہت عظیم ہوں گی۔ دوم اس میدان میں اپنی دلچسپی کے باعث میں اپنی فہم اور روحانی ترقی کو فروغ دینے کی خاطر اس کی کہی ہوئی ہر بات کو اپنے اندر جذب کر لینا چاہتا تھا۔ مجھے اس سے محبت تھی اس لئے اس کی باتوں کی بہت قدر کرتا تھا۔ اور مجھے اپنے آپ سے محبت تھی اس لئے میں اپنی نشوونما کے ایماء پر کام کرنے کو تیار تھا۔ چونکہ وہ استاد اور میں شاگرد' وہ دینے والا اور میں لینے والا تھا اس لئے میری محبت بنیادی اعتبار سے اپنے لیے اور اس تعلق سے کچھ لینے پر تھی نہ کہ کچھ دینے پر۔ بایں ہمہ عین ممکن تھا کہ وہ اپنے سامعین کے درمیان میری توجہ اور میری محبت کو محسوس کر سکتا اور یوں اسے کچھ مل جاتا۔ محبت' جیسا کہ ہم بار بار دیکھیں گے' ایک دوراستہ گلی ہے' ایک معکوس رشتہ' جس میں لینے والا دیتا بھی ہے اور دینے والا لیتا بھی ہے۔

وصول کرنے والے کے کردار میں سننے کی مثال کے بعد آیئے اب دینے والے کے کردار میں سننے کے نہایت عام موقعہ پر بات کریں: بچوں کی بات سننا۔ بچوں کی بات سننے کا عمل بچے کی عمر کی بنیاد پر بدلتا رہتا ہے۔ فی الحال ہم ایک چھ سالہ پہلی جماعت کے بچے کو لیتے ہیں۔ پہلی کلاس کے بچے کو موقعہ ملے تو وہ تقریباً بلا تکان باتیں کرے گا۔ والدین اس کبھی نہ ختم ہونے یاوہ گوئی سے کیسے نمٹ سکتے ہیں؟ شاید سب سے بہتر طریقہ انہیں منع کر دینا ہے۔ چاہے یقین کریں یا نہ' ایسے گھرانے موجود ہیں جن میں بچوں کو واقعی بولنے کی اجازت نہیں۔ ان گھروں میں چوبیس گھنٹے یہ اصول نافذ ہوتا ہے کہ "بچوں کو بولنا نہیں دیکھنا چاہیے۔" ایسے بچے الگ تھلگ' خاموشی کے ساتھ کونوں کھدروں سے بڑوں کو گھورتے' چپ چاپ نظر آتے ہیں۔ دوسرا طریقہ یہ ہے کہ بچوں کو یاوہ گوئی کی اجازت تو دیدی جائے لیکن اس پر غور نہ کیا جائے' تاکہ آپ کا بچہ/بچی آپ کے ساتھ باہمی ربط قائم کرنے کی

بجائے ہوا سے یا اپنے آپ سے باتیں کرتا اور پس منظر میں بھنبھناتا رہے۔ تیسرا طریقہ یہ ہے کہ آپ اپنے کام یا خیالات میں پوری طرح مصروف رہیں لیکن ساتھ ساتھ بچے کی گفتگو بظاہر سننے اور وقفے وقفے سے "اونہہ ہوں" یا "یہ تو بڑی اچھی بات ہے" یا "اچھا......!" کہتے رہیں۔ چوتھا طریقہ منتخب یا انتخابی سننا ہے جو سننے کے دکھاوے کی مخصوص صورت ہے جس میں والدین اپنے بچے کے منہ سے کوئی اہم بات سننے پر کان کھڑے کر لیتے ہیں اور کم سے کم کوشش کے ساتھ گندم کو بھوسے سے علیحدہ کرنے کی توقع کرتے ہیں۔ اس سلسلے میں مسئلہ یہ ہے کہ انسانی ذہن کی انتخابی طور پر فلٹر کرنے کی صلاحیت زیادہ اچھی نہیں۔ نتیجتاً کافی مقدار میں بھوسہ حاصل ہوتا ہے جبکہ کافی ساری گندم ضائع ہو جاتی ہے۔ پانچواں اور آخری طریقہ یقیناً بچے کی بات کو حقیقی معنوں میں سننا اسے پوری اور مکمل توجہ دینا' ہر ہر لفظ کو تولنا اور ہر جملے کو سمجھنا ہے۔

بچوں کی گفتگو کا ردعمل دینے کے پانچ طریقوں کو ان کے لیے درکار کوشش کے لحاظ سے ترتیب دیا گیا ہے۔ حقیقی معنوں میں سننے کا پانچواں طریقہ پہلے چار طریقوں کے مقابلہ میں بہت زیادہ توانائی اور جدوجہد کا متقاضی ہے۔ قارئین سیدھے سادے طور پر فرض کریں گے کہ میں والدین کو ہمیشہ پانچویں طریقے پر عمل کرنے کی تجویز دوں گا۔ مشکل ہے! سب سے پہلی بات تو یہ ہے کہ چھ سالہ بچے میں باتیں کرنے کی رغبت اس قدر زیادہ ہوتی ہے کہ اس کی پوری بات توجہ سے سننے والے باپ/ماں کو کوئی اور کام کرنے کا وقت مشکل ہی مل سکے گا۔ دوم' حقیقی سننے میں اتنی کوشش صرف کرنا پڑتی ہے کہ باپ/ماں تھکاوٹ کے باعث کچھ اور نہیں کر سکے گا۔ سب سے آخر میں' وہ بور ہو جائے گا/گی کیونکہ چھ سالہ بچے کی گفتگو واقعی بہت بور ہوتی ہے۔ چنانچہ ان پانچوں طریقوں میں توازن قائم کرنے کی ضرورت ہے۔ کچھ موقعوں پر بچوں کو خاموش رہنے کے لیے کہنا ضروری ہے۔ مثلاً جب کسی پریشانی کے موقع پر ان کی گفتگو مزید مسائل پیدا کر رہی ہو یا جب وہ غیر حقیقی غلبہ حاصل کرنا چاہ رہے ہوں۔ چھ سالہ بچہ عموماً صرف بولنے کی خالص مسرت حاصل کرنے کی خاطر بولتا ہے۔ اور جب وہ توجہ کی درخواست کیے بغیر اپنے آپ سے باتیں کرنے میں کھوئے ہوں تو انہیں توجہ دینا بھی نہیں پڑتی۔ کچھ اور مواقع پر بچے اپنے آپ سے باتیں کرنے پر مطمئن نہیں ہوتے بلکہ والدین کے ساتھ باہمی ربط کی خواہش کرتے ہیں۔ ایسی صورت میں سننے کا دکھاوا کر کے ان کی ضرورت مناسب حد تک پوری کی جا سکتی ہے۔ بعد میں بچوں کو بھی معلوم ہونے لگتا ہے کہ ماں باپ کا کچھ ایک منتخب باتوں پر توجہ دینا ہی کھیل کا بنیادی

اصول ہے۔ چنانچہ چھ سالہ بچہ اپنی کل گفتگو کے غالباً" بہت مختصر حصہ کے دوران حقیقی یا مکمل طور پر سنے جانے کا طالب یا خواہشمند ہوتا ہے۔ بچے کی مختلف ضروریات سے مناسبت رکھنے والے ردعمل سننے اور نہ سننے کے طریقوں میں قریب قریب مثالی توازن قائم کرنے کے قابل ہونا بھی والدین کے نہایت پیچیدہ کاموں میں سے ایک ہے۔

اکثر یہ توازن قائم نہیں ہوتا کیونکہ بیشتر والدین حقیقی سننے کے لیے درکار توانائی صرف کرنے پر تیار یا قابل نہیں ہوتے۔ ہو سکتا ہے وہ محض سننے کا دکھاوا کرتے ہوں یا پھر منتخب باتیں ہی سنتے ہوں لیکن اپنے آپ میں سمجھیں گے کہ وہ حقیقی معنوں میں سن رہے ہیں۔ یہ خود فریبی ہے' جس کا مقصد اپنی سستی اور کاہلی پر پردہ ڈالنا ہوتا ہے۔ حقیقی سننے کے لیے' چاہے یہ کتنی ہی مختصر ہو' زبردست کوشش درکار ہوتی ہے۔ اول' اس کے لیے مکمل دھیان کی ضرورت ہے،ایسا ممکن نہیں کہ آپ کسی کی بات حقیقی معنوں میں سننے کے ساتھ ساتھ کچھ اور بھی کرتے رہیں۔ ایسا کرنے کے لیے ہر کام ایک طرف رکھنا پڑتا ہے۔ حقیقی طور پر سننے کا وقت صرف بچے کے لیے وقف کرنا لازمی ہے۔ اگر آپ ہر کام' اپنی پریشانیوں اور مصروفیات سمیت' ایک طرف رکھنے پر تیار نہیں تو آپ بچے کی بات حقیقی معنوں میں سننا ہی نہیں چاہتے۔ دوم' چھ سالہ بچے کی باتیں سمجھنے کے لیے درکار قوت کوئی لیکچر سننے کے لیے درکار دھیان کی قوت سے کہیں زیادہ ہوتی ہے۔ بچے کے بولنے کا انداز یکساں نہیں ہوتا---- کبھی ملے جلے لفظ بولنا اور کبھی وقفے' اور کبھی ساری بات دوبارہ کہنا ---- جس کے باعث دھیان دینا مشکل ہوتا ہے۔ بچہ عموماً" ایسی چیزوں پر بات کرتا ہے جن میں بڑوں کو کوئی دلچسپی نہیں ہوتی' جبکہ کسی خطیب کے سامعین اس کے موضوع گفتگو میں خصوصی دلچسپی رکھتے ہیں۔بہ الفاظ دیگر' چھ سالہ بچے کی گفتگو سننا بور کام ہے' جس کی وجہ سے توجہ دینا دوگنا مشکل ہو جاتا ہے۔ نتیجتاً" اس عمر کے بچے کی بات پر حقیقی توجہ دینا محبت کی حقیقی مشقت کا کام ہے۔ محبت کے بغیر باپ/ماں میں تحریک پیدا ہی نہیں کی جا سکتی۔

لیکن کیوں بھائی؟ ایک چھ سالہ بچے کی بوریت سے بھرپور یاوہ گوئی پر مکمل توجہ مرکوز کرنے کی یہ ساری کوشش کیوں کریں؟ اول' آپ میں ایسا کرنے کی خواہش آپ کی نظر میں اپنے بچے کی تعظیم کا بہترین ممکن ٹھوس ثبوت ہے۔ اگر آپ اپنے بچے کو کسی عظیم لیکچرر جیسی ہی تعظیم دیں تو بچہ خود کو اہم اور قابل قدر جانے گا۔ اپنے بچوں کو اہمیت دینے کے علاوہ انہیں قابل قدر لوگ ہونے کا احساس دینے کی کوئی اور بہتر اور حتمی راہ موجود نہیں۔ دوم' بچے خود کو جتنا زیادہ قابل احترام محسوس کریں گے' اتنی ہی زیادہ مفید باتیں کہیں

گے۔ وہ آپ کی توقعات پر پورا اتریں گے۔ سوم، آپ اپنے بچے کی بات جتنی زیادہ سنیں گے اتنا ہی آپ کو محسوس ہو گا کہ وقفوں، تتلاہٹ، معصوم نظر آنے والی باتوں کے درمیان بچے کے پاس کہنے کی کچھ اہم باتیں بھی ہیں۔ بچوں کی بات حقیقی معنوں میں سننے والا شخص "بچوں کے منہ سے" والا مقولہ ایک مطلق حقیقت تسلیم کرے گا۔ اپنے بچے کی بات غور سے سنیں، اور آپ محسوس کرنے لگیں گے کہ وہ ایک غیر معمولی فرد ہے۔ اور آپ اپنے بچے کو جتنا زیادہ غیر معمولی سمجھیں گے اتنا ہی اس کی بات کو غور سے سننے کی خواہش کریں گے۔ اور اتنا ہی زیادہ کچھ پتہ چلے گا۔ چہارم، اپنے بچوں کے متعلق بہت کم جاننے کی صورت میں عموماً آپ انہیں ایسی باتیں سکھا رہے ہوں گے جنہیں سیکھنے پر وہ تیار نہیں یا پہلے ہی اور آپ سے بہتر انداز میں سیکھ چکے ہیں۔ آخر میں، بچوں کو آپ کی نظر میں اپنے لیے جتنی زیادہ تعظیم نظر آئے گی، وہ آپ کی بات اتنی ہی توجہ سے سنیں گے اور آپ کو بھی وہی تعظیم و تکریم دیں گے۔ اور زیادہ سیکھنے کے ساتھ ساتھ وہ زیادہ غیر معمولی بنتے جائیں گے۔ اگر قاری اس عمل کے گردشی کردار کو محسوس کرلے تو وہ واقعی محبت میں لینے اور دینے کی سچائی کا معترف ہے۔ یہ ارتقاء اور ترقی کا اوپر کی جانب جاتا ہوا تخلیقی چکر ہے۔ تعظیم سے تعظیم پیدا ہوتی ہے۔ محبت محبت کو جنم دیتی ہے۔ والدین اور بچہ محبت کے رقص میں ہر لحظہ تیزی کے ساتھ آگے کی جانب چکر کھاتے ہوئے بڑھتے ہیں۔

ابھی تک ہم چھ سالہ بچے کو ذہن میں رکھ کر بات کر رہے تھے۔ بڑے یا نوجوان بچوں کے ساتھ سننے اور نہ سننے کا مناسب توازن مختلف ہوتا ہے لیکن عمل بنیادی اعتبار سے وہی ہے۔ بڑے بچوں کے ساتھ بات زیادہ سے زیادہ بے لفظ بھی ہے، لیکن تصوراتی حوالے سے اس کے لیے مکمل توجہ درکار ہے۔ آپ کا ذہن کہیں اور ہو تو کچوری کھانے کا لطف نہیں اٹھا سکتے۔ اور اگر آپ بے دلی کے ساتھ کچوری کھا سکتے ہیں تو آپ کو یہ خدشہ لاحق ہے کہ آپ کا بچہ بے دل ہو گا۔ بالغ بچوں کو چھ سالہ بچے کے مقابلہ میں اپنے والدین کی جانب سے سننے کا کم وقت درکار ہوتا ہے، لیکن زیادہ حقیقی سننے والا وقت۔ ان سے بے مقصد زیادہ گوئی کی توقع بہت کم ہوتی ہے۔

والدین کی توجہ حاصل کرنے کی ضرورت کبھی ختم نہیں ہوتی۔ ایک تیس سالہ پروفیشنل آدمی نے علاج کے دوران متعدد مثالیں بتائیں جن میں اسکے پروفیشنل والدین اس کی بات سننے پر تیار نہیں تھے یا اس کی بات کو بہت کم اہمیت دیتے تھے۔ لیکن ان تمام یادوں میں سب سے زیادہ واضح اور تکلیف دہ یاد اپنے بائیسویں برس کی تھی، جب اس نے ایک طویل

فکرانگیز تھیسس لکھا اور بڑی عزت کے ساتھ کالج سے گریجوایشن کی۔ والدین اپنے بیٹے کی اس کامیابی پر بہت خوش ہوئے۔ تاہم' اس نے تھیسس کی ایک کاپی گھر کے مشترکہ کمرے میں رکھ دی' اور والدین کی مرتبہ اشاروں کنایوں میں کہا کہ وہ اگر ''اسے دیکھنا چاہیں تو دیکھ سکتے ہیں'' لیکن ایک پورا سال گذرنے کے بعد بھی کسی کو اس کی توفیق نہ ہوئی۔ اپنے علاج کی اختتامیہ ملاقاتوں میں اس نے کہا: ''اگر میں سیدھا ان کے پاس جا کر کہتا کہ دیکھیں! کیا آپ میرا تھیسس پڑھنے کی زحمت کریں گے۔ میں چاہتا ہوں کہ آپ میری سوچوں کو جانیں اور سراہیں' تو ہو سکتا ہے وہ اسے پڑھ لیتے۔ ہو سکتا ہے وہ میری تعریف بھی کر دیتے۔ لیکن ان سے اپنی بات سننے کی التجا کرنے سے کیا ہوتا۔ اگر میں بائیس سال کی عمر میں بھی ان کی توجہ کی بھیک مانگنا پڑتا تو مجھ پر لعنت تھی۔ اس کی بھیک مانگنے سے میں خود کو زیادہ قابل عزت محسوس نہ کرتا۔''

حقیقی معنوں میں سننا' دوسرے پر مکمل دھیان دینا' ہمیشہ محبت کا اظہار ہوتا ہے۔ جڑنے کی تربیت اپنے تعصبات' نقطہ نظر سے عارضی طور پر دستبردار یا لاتعلق ہو جانا حقیقی دھیان دینے کا ایک لازمی جزو ہے۔ بولنے والے کی دنیا کو ہر ممکن حد تک اندر سے دیکھنے' اسکے جوتوں میں پاؤں ڈالنے کیلئے۔ بولنے اور سننے والے کی یہ یکجائی درحقیقت ہماری اپنی ذات کی توسیع و تکبیر ہے' اور اس سے ہمیشہ نئی معلومات حاصل ہوتی رہتی ہیں۔ مزید برآں' چونکہ حقیقی سننے میں جڑنے کا عمل بھی شامل ہوتا ہے' اس لیے اس میں عارضی طور پر دوسرے کی مکمل قبولیت بھی شامل ہو جاتی ہے۔ اس قبولیت کا احساس کرتے ہوئے بولنے والا شخص سننے والے کے سامنے اپنے دل ودماغ کے اندرونی گوشے کھولنے پر زیادہ سے زیادہ مائل اور کم سے کم غیر محفوظ محسوس کرے گا۔ جب ایسا واقعہ ہو تو بولنے اور سننے والا ایک دوسرے کو سراہنے لگتے ہیں' اور محبت کا جوڑا رقص دوبارہ سے شروع ہوتا ہے۔ جڑنے اور توجہ مرکوز کرنے کی تربیت کے لئے اس قدر زیادہ توانائی درکار ہوتی ہے کہ اسے صرف محبت' باہمی نشوونما کے لیے اپنے آپ کو وسیع کرنے کی خواہش کے ذریعہ ہی پایا جا سکتا ہے۔ زیادہ تر وقت ہم میں اس توانائی کا فقدان ہوتا ہے۔ اگرچہ ہم اپنے کاروباری لین دین یا سماجی تعلقات میں خود کو بڑے غور سے سنتا ہوا محسوس کرتے ہیں' لیکن اس دوران ہم پہلے سے طے شدہ ایجنڈا کے تحت خیالوں میں ادھر ادھر بھٹکتے رہتے ہیں کہ مخصوص مطلوبہ نتائج کیسے حاصل کریں۔

چونکہ حقیقی سننا محبت کا عمل ہے' اس لیے یہ کہیں اور اتنا موزوں نہیں ہوتا جتنا کہ

شادی میں۔ تاہم' بیشتر میاں بیوی ایک دوسرے کی بات حقیقی معنوں میں نہیں سنتے۔ نتیجتاً جب جوڑے ہمارے پاس مشورے یا علاج کے لیے آتے ہیں تو اس عمل کو کامیاب بنانے کے لیے ہمیں ایک اہم مقصد پورا کرنا ہوتا ہے۔ انہیں سننے کی تربیت دینا،عموماً" ہم ناکام رہتے ہیں۔ جوڑے اکثر ہماری یہ بات سن کر حیران حتیٰ کہ خوفزدہ ہو جاتے ہیں کہ دیگر چیزوں کے ساتھ ساتھ انہیں آپس میں وقت طے کر کے بات چیت بھی کرنی چاہیے۔ یہ بات انہیں غیر رومانی اور سخت گیر لگتی ہے۔ تاہم' حقیقی سننا بھی واضح ہو سکتا ہے جب اس کے لیے وقت مختص اور شرائط عائد کر دی جائیں۔ یہ کام ڈرائیونگ کرتے یا کھانا پکاتے' تھک کر لیٹتے یا جلدی میں نہیں ہو سکتا۔ رومانوی "محبت" کوشش سے عاری ہوتی ہے اور میاں بیوی عموماً" حقیقی محبت اور سننے کی کوشش اور تربیت کا بوجھ اٹھانے سے ہچکچاتے ہیں۔ لیکن اگر وہ آخر کار ایسا کر لیں تو نتائج زبردست حد تک تسکین بخش ہوتے ہیں۔ حقیقی سننے کا عمل ایک مرتبہ شروع ہونے کے بعد ہم اکثر میاں/بیوی کو حقیقی مقصد کے تحت اپنے ساتھی سے کہتے ہوئے سنتے ہیں' "ہماری شادی کو 29 سال ہو گئے' لیکن اس سے پہلے تمہارے متعلق اس بات کا علم نہ تھا۔" ایسا ہونے پر ہمیں پتہ چل جاتا ہے کہ ازدواجی زندگی میں نشوونما کا آغاز ہو گیا ہے۔

اگرچہ یہ درست ہے کہ پریکٹس کے ساتھ آہستہ آہستہ آپ کی حقیقی سننے کی قابلیت بہتر ہو سکتی ہے' لیکن یہ عمل ہرگز بلا تردد نہیں ہوتا۔ شاید اچھا ماہر نفسیات بننے کے لئے بنیادی ضرورت حقیقی سننے کی قابلیت ہے۔ تاہم' بے شمار بے حد مواقع پر میں خود کو مریض کی بات حقیقی طور پر سننے میں ناکام ہوتے پاتا ہوں۔ کبھی کبھی مریض کے ساتھ تعلق کا دھاگا ہی ہاتھ سے چھوٹ جاتا ہے اور پھر مجھے لازماً" کہنا پڑتا ہے' "آئی ایم سوری میرے خیالات کسی اور طرف بھٹک گئے تھے اور حقیقتاً آپ کی بات نہیں سن رہا تھا۔ کیا آپ کچھ فقرات دوبارہ کہنے کی زحمت کریں گے۔" دلچسپ امر یہ ہے کہ مریض ایسا واقع ہونے پر خفا نہیں ہوتے۔

سننا توجہ دینے کی اہم ترین صورت ہے' البتہ انتہائی محبت والے تعلقات' بالخصوص بچوں کے ساتھ' میں دیگر صورتیں بھی ضروری ہیں۔ ان ممکنہ صورتوں کا تنوع بہت زیادہ ہے۔ ایک ہے کھیل کھیلنا: چار سالہ بچے کے ساتھ Peekaboo And Patty cake چھ سالہ بچے کے ساتھ کرتب' مچھلیاں پکڑنے جانا یا آنکھ مچولی' بارہ سالہ بچے کے ساتھ بیڈ منٹن وغیرہ وغیرہ۔ چھوٹے بچوں کے لیے پڑھنا اہم ہے۔ گھریلو سرگرمیاں اہمیت کی حامل ہیں: مووِیز' پکنک' میلے تہوار' تقریبات۔ توجہ کی کچھ صورتیں بچوں کے لیے خالص مددگار ہوتی

ہیں: چار سالہ بچے کو لے کر ساحل سمندر پر بیٹھنا یا بڑے بچے کو گاڑی میں گھمانا پھرانا۔ حقیقی سننے کے ساتھ ساتھ توجہ، ان تمام صورتوں میں ایک بات مشترک ہے: بچے کے ساتھ وقت گزارنا۔ بنیادی طور پر توجہ دینا وقت دینا ہے' اور توجہ کا معیار اس وقت کے دوران دھیان کی شدت کا تناسب ہے۔ ان سرگرمیوں میں بچوں کے سنگ گزارا ہوا وقت اگر اچھی طرح استعمال کیا جائے تو یہ والدین کو اپنے بچوں کا مشاہدہ کرنے' اور انہیں بہتر طور پر سمجھنے کے بے شمار مواقع فراہم کرتا ہے۔ آیا ان کے بچوں میں جیت ہار کا حوصلہ ہے یا نہیں' وہ گھر کا کام کیسے کرتے اور کیسے پڑھتے ہیں' انہیں کیا پسند ہے اور کیا نہیں' وہ کب بہادر اور کب خوفزدہ ہوتے ہیں۔ محبت کرنے والے والدین کی نظر میں یہ تمام معلومات اہم ہیں۔ بچے کے ہمراہ گزارا ہوا وقت والدین کو بھی ہنرمندی اور تربیت کے بنیادی اصول سیکھنے کے لاتعداد مواقع دیتا ہے۔

ساحل سمندر پہ بیٹھ کر چار سالہ بچے پر نظریں جمائے رکھنا' چھ سالہ بچے کی بے سر پیر غیر مختتم کہانی کو پورے دھیان سے سننا' بالغ بچے کو گاڑی چلانا سکھانا' شریک حیات سے گھر داری یا دفتر میں گذارے ہوئے پورے دن کی روئیداد حقیقی طور پر سننا اور اس کے مسائل کو گہرائی میں جا کر سمجھنا' متواتر ہر ممکن حد تک متحمل اور وابستہ ہونے کی کوشش کرتے رہنا --- یہ تمام کام کبھی کبھار بور کر دیتے ہیں' اکثر غیر آرام دہ ہوتے ہیں اور ہمیشہ تھکا دیتے ہیں۔ ان کا مفہوم کام ہے۔ اگر ہم سست و کاہل ہیں تو انہیں کرتے ہی نہیں۔ محبت کام ہے اور عدم محبت کا جوہر کاہلی ہے۔ کاہلی کا موضوع بہت اہم ہے۔ کتاب کے گذشتہ حصوں میں یہ موضوع مخفی انداز میں موجود رہا ہے۔ آخری حصے میں ہم اس پر تخصیص کے ساتھ بات کریں گے کیونکہ اس وقت تک ہمارے پاس ایک زیادہ واضح تناظر موجود ہو گا۔

## کچھ کھونے کا خدشہ:

جیسا کہ میں پیچھے کہہ آیا ہوں' محبت کا عمل --- خود کو وسعت دینا --- کاہلی کے جمود کے خلاف حرکت (کام) یا خوف کی مدافعت (بہادری) کا متقاضی ہے۔ آیئے اب محبت کے کام سے محبت کی بہادری کی طرف چلتے ہیں۔ جب ہم اپنی ذات کو وسعت دیتے ہیں تو ہماری ذات نئے اور غیر مانوس علاقے میں داخل ہوتی ہے۔ یہ بالکل نئی اور مختلف ذات بن جاتی ہے۔ ہم وہ باتیں کرتے ہیں جنہیں کرنے کی عادت نہیں ہوتی۔ ہم بدل جاتے ہیں۔ تبدیلی' غیر مانوس سرگرمی' انجانی زمین پر ہونے اور چیزوں کے مختلف ہونے کا تجربہ خوفزدہ کرنے والا

ہوتا ہے۔ یہ ہمیشہ تھا اور ہمیشہ رہے گا۔ لوگ اپنے تبدیلی کے خوف سے مختلف انداز میں نمٹتے ہیں، لیکن اگر انہیں واقعی بدلنا ہے تو خوف سے بچنا نا ممکن ہے۔ بہادری کا مطلب بے خوفی نہیں، بلکہ خوف کی بجائے ہمت کے تحت قدم اٹھانا ہے --- نا معلوم اور مستقبل میں داخل ہوتے وقت خوف کی پیدا کردہ مدافعت کے خلاف فعالیت۔ ایک سطح پر پہنچ کر روحانی ترقی اور لہٰذا محبت کے لیے بہادری کی ضرورت ہوتی ہے اور خطرہ مول لینا پڑتا ہے۔ اب جس پر بات کریں گے وہ محبت کا خطرہ ہے۔

اگر آپ باقاعدگی سے چرچ جاتے ہیں تو آپ نے اڑتالیس انچاس سال کی ایک عورت دیکھی ہوگی جو ہر اتوار کو عبادت شروع ہونے سے پورے پانچ منٹ پہلے آکر پچھلے بنچوں پر ہمیشہ اپنی مخصوص نشست پر ہی بیٹھتی ہے۔ عبادت ختم ہوتے ہی وہ خاموشی لیکن تیزی کے ساتھ دروازے کی جانب بڑھتی اور سب سے پہلے باہر نکل جاتی ہے۔ اگر آپ اسے کسی طرح روک لیں (جو کہ بعید از قیاس ہے۔) اور عبادت کے بعد کافی کی محفل میں شریک ہونے کی دعوت دیں تو وہ پریشانی کے عالم میں ادھر ادھر نظر دوڑاتے ہوئے نرمی کے ساتھ آپ کا شکریہ ادا کرے گی اور آپ کو بتائے گی کہ اسے نہایت اہم کام کرنا ہے، اور اس کے بعد رفو چکر ہو جائے گی۔ اگر آپ وہ نہایت اہم کام دیکھنے کے لیے اس کا تعاقب کریں تو پتہ چلے گا کہ وہ سیدھی اپنے چھوٹے سے گھر کی طرف جاتی ہے (جس کے پردے ہمیشہ گرے رہتے ہیں)، تالا کھولتی ہے، اندر داخل ہو کر اپنے پیچھے فوراً دروازے پر تالا لگاتی ہے اور اس اتوار کو دوبارہ نظر نہیں آتی۔ اس عورت پر نظر رکھنے سے آپ دیکھیں گے کہ وہ ایک بہت بڑے دفتر میں نچلے درجے کے ٹائپسٹوں والی نوکری کرتی ہے۔ اپنے دفتر میں وہ بغیر کچھ کہے اپنا کام لیتی، کسی غلطی کے بغیر ٹائپ کرتی اور کوئی رائے دیئے بغیر واپس کر دیتی ہے۔ وہ اپنا دوپہر کا کھانا ڈیسک پر ہی کھاتی ہے اور اس کا کوئی دوست نہیں۔ وہ پیدل گھر جاتے ہوئے راستے میں روزانہ ایک ہی غیر آباد مارکیٹ سے چند اشیاء خریدتی ہے اور سیدھی گھر جانے کے بعد اگلے روز کام کے لیے نکلنے تک دوبارہ دکھائی نہیں دیتی۔ ہفتے کی دوپہروں کو وہ اکیلی ہی ایک مقامی مووی تھیٹر میں جاتی ہے، جہاں ہر ہفتے پروگرام تبدیل کیا جاتا ہے۔ اس کے پاس اپنا ٹی وی سیٹ ہے۔ فون نہیں۔ اسے کوئی خط وغیرہ بھی نہیں آتا۔ اگر آپ کسی نہ کسی طرح اس سے رابطہ کرنے اور اسے بتانے میں کامیاب ہو جائیں کہ اس کی زندگی بہت تنہا لگتی ہے، تو وہ بتائے گی کہ اس کو اپنی تنہائی میں مزہ آتا ہے۔ اگر آپ پوچھیں کہ اس نے کوئی جانور تک بھی کیوں نہیں پالا تو وہ آپ کو بتائے گی کہ اس کا ایک کتا

ہوا کرتا تھا جس سے اسے بہت پیار تھا لیکن وہ آٹھ سال پہلے مر گیا اور کوئی دوسرا کتا اس کی جگہ نہیں لے سکا۔

یہ عورت کون ہے؟ ہم اس کے دل کے راز نہیں جانتے۔ ہمیں بس اتنا معلوم ہے کہ اس کی زندگی خطرات سے بچنے کے لیے وقف ہے اور اس جدوجہد میں اس نے اپنی ذات کو بڑا کرنے کی بجائے گھٹا کر تقریباً نہ ہونے کے برابر بنا لیا ہے۔ کوئی اور زندہ شئے اس کی توجہ کا مرکز نہیں۔

ہم پیچھے کہہ چکے ہیں کہ سادہ موہ اور توجہ محبت نہیں' کہ محبت موہ سے ماورا ہے۔ یہ درست ہے لیکن محبت کو شروع کرنے کے لیے موہ کی ضرورت ہوتی ہے۔ ہم صرف اسی چیز/انسان سے محبت کر سکتے ہیں جو کسی نہ کسی حوالے سے ہمارے لیے اہمیت کا حامل ہو۔ لیکن موہ کے معاملے میں ہمیشہ کچھ کھونے یا مسترد ہونے کا خطرہ موجود ہوتا ہے۔ اگر آپ کسی شخص کی جانب بڑھتے ہیں تو ہمیشہ اس بات کا خطرہ ہوتا ہے کہ وہ شخص آپ سے پرے چلا جائے گا اور آپ کو پہلے سے زیادہ تکلیف دہ حالت میں چھوڑ جائے گا۔ کسی بھی زندہ چیز --- انسان' پالتو جانور وغیرہ سے پیار کریں اور وہ مر جائے گا۔ کسی پر اعتماد کرنے سے دلی تکلیف ہو گی۔ کسی پر انحصار کریں اور وہ آپ کو بے عزت کر دے گا۔ موہ کی قیمت تکلیف ہے۔ اگر کوئی شخص خطرہ نہ لینے کا تہیہ کیے بیٹھا ہے' تو ایسے شخص کو بہت سی چیزوں کے بغیر رہنا ہو گا: شادی کرنا' بچے پیدا کرنا' جنس کی لذت اٹھانا' بلند نظری' دوستی --- وہ سب کچھ جن سے مل کر زندگی جاندار' بامعنی اور کامیاب بنتی ہے۔ کسی بھی سمت میں بڑھیں یا حرکت کریں تو مسرت کے ساتھ ساتھ تکلیف بھی آپ کا صلہ ہو گی۔ بھرپور زندگی تکلیف سے بھی بھرپور ہو گی۔ لیکن واحد متبادل بھرپور زندگی نہ گزارنا یا پھر زندہ ہی نہ رہنا ہے۔

زندگی کا جوہر تبدیلی ہے' ترقی اور زوال کا رووبدل (Panoply)۔ زندگی اور ترقی کا انتخاب کریں' تو آپ تبدیلی اور موت کی جانب پیشقدمی کا انتخاب کریں گے اور کور عورت کی الگ تھلگ' تنگ زندگی کے لیے فیصلہ کن عنصر غالباً ان موت کے تجربات کے سلسلے میں سے گذرنا تھا جنہیں اس نے اس قدر تکلیف دہ پایا کہ پھر کبھی موت کا تجربہ نہ کرنے کا تہیہ کر لیا' زندگی کے عوض بھی نہیں۔ موت کے تجربے سے گریز کرنے میں اسے ترقی اور تبدیلی سے بھی گریز کرنا تھا۔ اس نے کسی نئی بات سے عاری یکسانیت والی زندگی کا انتخاب کر لیا جس میں کسی غیر متوقع' جیتے جی مرنے کا خطرہ یا چیلنج نہ ہو۔ میں کہہ چکا ہوں

که جائز تکلیف سے گریز کی کوشش تمام تر جذباتی بیماری کی جڑ ہوتی ہے۔ اس میں حیرت کی کوئی بات نہیں کہ نفسیاتی علاج کے زیادہ تر مریض (اور غالباً زیادہ تر غیر مریض بھی کیونکہ اعصابی خلل کوئی خاص نہیں بلکہ عام بات ہے) چاہے جوان ہوں یا بوڑھے، موت کی حقیقت کا واضح اور صاف انداز میں سامنا کرنے میں کسی مسئلے کا شکار ہوتے ہیں۔ حیران کن بات یہ ہے کہ نفسیاتی علاج کے لٹریچر نے ابھی اس مظہر کی اہمیت کی جانچ پڑتال کا آغاز ہی کیا ہے۔ اگر ہم اس علم کے ساتھ زندہ رہ سکتے ہیں کہ موت ہماری ہمراہ ہے، ہمارے بائیں کندھے پر سفر کر رہی ہے، تو موت ڈان یو آن کے الفاظ میں ہماری "حلیف" بن سکتی ہے ـــ بدستور ہولناک لیکن عقلمندانہ تنبیہ کا ایک متواتر ذریعہ۔ موت کی تنبیہ، یعنی زندگی اور محبت کرنے کی حد سے مکمل آگاہی، کے ساتھ ہمیں بھرپور طریقے سے اپنا وقت استعمال کرنے اور زندگی گزارنے کی رہنمائی مل سکتی ہے۔ لیکن اگر ہم اپنے بائیں کندھے پر موت کی ہولناک موجودگی کا پوری طرح سامنا کرنے پر تیار نہیں تو پھر خود کو اس کی ہدایت سے محروم کر لیتے ہیں اور مکمل طور پر چمک دمک کے ساتھ زندگی اور محبت کا تجربہ نہیں کر سکتے۔ موت، یعنی چیزوں کی ہر لحظہ بدلتی ہوئی حالت سے خوفزدہ ہو جانے پر ہم ناگزیر طور پر زندگی سے بھی ڈر جاتے ہیں۔

## خودمختاری کا خطرہ:

چنانچہ تمام زندگی بذات خود خطرے کی نمائندگی کرتی ہے، اور زیادہ پُرمحبت انداز میں زندگی گزارنے پر ہم زیادہ خطرات کا شکار ہوتے ہیں۔ دوران زندگی ہزاروں بلکہ شاید لاکھوں خطرات میں سے ایک خطرہ بڑا ہونے کا ہے۔ بڑا ہونا بچپن سے نکل کر بلوغت میں داخل ہونا ہے۔ اصل میں یہ ایک قدم کی بجائے خوفناک چھلانگ ہے اور بہت سے لوگ اپنی پوری زندگی کے دوران یہ چھلانگ لگاتے ہی نہیں۔ اگرچہ وہ باہر سے بالغ بلکہ کامیاب بالغ نظر آتے ہیں، لیکن شاید "بڑوں" کی اکثریت تادمِ مرگ نفسیاتی بچے ہی رہتی ہے جنہیں ان کے ماں باپ نے ان سے حقیقی طور پر علیحدہ نہیں کیا تھا۔ شاید یہ بات اپنے لئے تکلیف دہ ہونے کی وجہ سے مجھے محسوس ہوتا ہے کہ میں بڑے ہونے کے عمل اور اس میں شامل بہت بڑے خطرے کی بہترین انداز میں تصویر کشی کر سکتا ہوں۔ اس ضمن میں میں اس بڑی چھلانگ کو بیان کروں گا جو اپنی عمر کے پندرھویں سال کے آخر میں لگا کر بلوغت میں داخل ہوا تھا ـــ خوش قسمتی سے یہ واقعہ بہت چھوٹی عمر میں ہوگیا۔ اگرچہ یہ قدم ایک

شعوری فیصلہ تھا۔ لیکن میں یہ کہتے ہوئے اپنا بیان شروع کروں گا کہ اس وقت مجھے کچھ بھی پتہ نہ تھا کہ جو کچھ میں کر رہا ہوں وہ بڑا ہونا ہے۔ میں صرف اتنا جانتا ہوں میں نے نامعلوم دنیا میں چھلانگ لگائی تھی۔

میں تیرہ برس کی عمر میں گھر سے دور اعلیٰ شہرت یافتہ فلپس اکیڈمی میں گیا' جہاں میرا بھائی پہلے ہی پڑھ رہا تھا۔ مجھے معلوم تھا کہ وہاں جانا میری خوش قسمتی تھی کیونکہ اس اکیڈمی میں موجودگی ایک اچھی تربیت کا حصہ تھی جس کے باعث میں بہترین آئیوی لیگ کالجز اور پھر وہاں سے اسٹیبلشمنٹ کی بلند مرتبہ صفوں میں گیا جن کے دروازے میری تعلیمی بیک گراؤنڈ کے پیش نظر کھل گئے۔ میں نے خود کو کھاتے پیتے والدین کے گھر پیدا ہونے پر انتہائی خوش بخت محسوس کیا جو "پیسے کے ذریعہ خریدی جاسکنے والی بہترین تعلیم" کا خرچ برداشت کرسکتے تھے۔ مجھے بہت زیادہ تحفظ کا احساس ملا۔ واحد مسئلہ یہ تھا کہ اکیڈمی میں داخلہ لینے کے فوراً بعد ہی میں تکلیف دہ حد تک ناخوش ہوگیا۔ تب اپنی اداسی کی وجوہات میرے لئے قطعاً مبہم تھیں اور آج بھی نہایت پراسرار ہیں۔ میں بس خود کو فٹ نہیں لگتا تھا۔ مجھے لگتا تھا کہ میں اپنے شعبے' ساتھی طالب علموں' کورسز' آرکیٹیکچر' معاشرتی زندگی' پورے ماحول میں فٹ نہیں ہوں۔ تاہم' اپنے آپ کو اس سب کے مطابق ڈھالنے کی کوشش کرنے کے سوا میں کچھ بھی نہیں کرسکتا تھا تاکہ اپنے لئے اور بدیہی طور پر درست نظر آنے والے ماحول میں فٹ آسکوں۔ اور میں نے اڑھائی سال تک کوشش کی۔ تاہم' روزانہ مجھے اپنی زندگی زیادہ بے معنی نظر آتی اور میں زیادہ مصیبت زدہ محسوس کرتا۔ آخری سال کے دوران میں نے ہر وقت سوتے رہنے کے علاوہ بہت کم کام کیا' کیونکہ صرف سونے میں مجھے سکون نصیب ہوتا تھا۔ پیچھے مڑ کر دیکھتے ہوئے میں سوچتا ہوں کہ نیند میں شاید میں لاشعوری طور پر یہ لمبی چھلانگ لگانے کے لئے خود کو تیار کر رہا تھا جو میں لگانے ہی والا تھا۔

جب میں اپنے تیسرے سال کی سردیوں کی چھٹیوں میں گھر واپس آیا تو یہ اعلان کرتے ہوئے لمبی چھلانگ لگا دی کہ میں واپس سکول نہیں جاؤں گا۔ میرے باپ نے کہا' "لیکن تم سکول نہیں چھوڑ سکتے --- یہ پیسے کے ذریعہ خریدی جاسکنے والی بہترین تعلیم ہے۔ کیا تمہیں معلوم ہے کہ تم کیا چیز پھینک رہے ہو؟"

"میں جانتا ہوں کہ یہ سکول بہت اچھا ہے' لیکن واپس نہیں جاؤں گا۔" میں نے جواب دیا۔

"تم خود کو وہاں ایڈجسٹ کیوں نہیں کرسکے؟" والدین نے پوچھا۔

"مجھے نہیں معلوم۔ یہ بھی معلوم نہیں کہ میں اس سے نفرت کیوں کرتا ہوں۔ لیکن مجھے اس سے نفرت ہے اور واپس نہیں جاؤں گا۔" میں نے بے دلی سے جواب دیا۔

"اچھا' تو پھر تم کیا کرو گے؟ تم اپنے مستقبل سے کھیل رہے ہو۔ اب کیا کرنے کا منصوبہ ہے؟"

میں نے پھر بیچارگی سے جواب دیا' "مجھے معلوم نہیں۔ میں اتنا جانتا ہوں کہ مجھے واپس نہیں جانا۔"

میرے والدین کچھ سمجھ کر پریشان ہوئے اور مجھے فوراً ایک ماہر نفسیات کے پاس لے گئے جس نے بتایا کہ میں ڈپریشن کا شکار ہوں اور مجھے ایک ماہ تک ہسپتال میں رکھنے کا مشورہ دیا۔ اس نے مجھے یہ سوچنے کے لئے ایک دن کی مہلت دی کہ کیا میں یہی چاہتا تھا۔ وہ رات واحد ایسا وقت تھا جب میں نے زندگی میں پہلی اور آخری مرتبہ خودکشی کے بارے میں سوچا۔ نفسیاتی ہسپتال میں داخل ہونا مجھے قطعی موزوں لگا۔ میں ڈپریشن کا شکار تھا' جیسا کہ ماہر نفسیات نے بتایا۔ میرا بھائی اس سکول میں ایڈجسٹ ہوگیا تھا' میں کیوں نہ ہوسکا؟ میں جانتا تھا کہ ایڈجسٹ ہونے میں ناکامی مکمل طور پر میری اپنی غلطی تھی اور میں نے خود کو قطعی ناکافی' نااہل اور بے قدر محسوس کیا۔ اس سے بھی بدتر یہ کہ مجھے اپنے تقریباً پاگل ہونے کا یقین تھا' کیا میرے باپ نے یہ نہیں کہا تھا' "تم ضرور دیوانے ہوگئے ہو' اس لئے اتنی اچھی تعلیم کا موقع گنوا رہے ہو؟" سکول واپس جانے کا مطلب محفوظ' درست' مناسب' تعمیری اور معلوم چیزوں کی جانب لوٹنا تھا۔ تاہم یہ میں نہیں تھا۔ اپنے وجود کی گہرائیوں میں میں جانتا تھا کہ یہ میری راہ نہیں۔ لیکن میری راہ کونسی تھی؟ واپس نہ جانے کی صورت میں آگے موجود سب کچھ نامعلوم' غیر متعین' غیر محفوظ اور ناقابل پیش گوئی تھا۔ ایسی راہ اپنانے کی بات کرنے والا کوئی بھی شخص ضرور دیوانہ ہوتا۔ میں خوفزدہ ہوگیا لیکن پھر' اپنی انتہائی مایوسی کے لمحے میں' میرے لاشعور سے الفاظ کا ایک سلسلہ ٹوٹی ہوئی لڑی کے موتیوں کی مانند انجانی آواز میں باہر نکلا: "زندگی میں واحد حقیقی تحفظ زندگی کے عدم تحفظ کا ذائقہ چکھنے میں ہے۔" چاہے اس کا مطلب جنون اور تمام حدود سے تجاوز کرنا تھا' لیکن میں نے اپنا فیصلہ کرلیا تھا۔ میں پرسکون ہوگیا۔ اگلی صبح میں دوبارہ ماہر نفسیات سے ملنے گیا اور اسے بتایا کہ میں اس سکول میں ہرگز واپس نہیں جاؤں گا' البتہ اس کے ہسپتال میں داخل ہونے کو تیار ہوں۔ میں نے نامعلوم میں چھلانگ لگا دی تھی۔ میں نے اپنا مقدر اپنے ہاتھوں میں لے لیا تھا۔

بڑے ہونے کا عمل عموماً آہستہ آہستہ وقوع پذیر ہوتا ہے --- نامعلوم میں چھوٹی چھوٹی بہت سی چھلانگوں کے ساتھ' مثلاً جیسے ایک آٹھ سالہ بچہ پہلی مرتبہ اپنی سائیکل پر گلی سے باہر نکلنے کا خطرہ لیتا ہے یا جیسے پندرہ سالہ لڑکی یا لڑکا اپنی پہلی ڈیٹ مارنے جاتی/ جاتا ہے۔ اگر آپ کو ان کے حقیقی خطرات کے نمائندہ ہونے پر شک ہے تو آپ اس میں شامل تذبذب کو یاد نہیں کرسکتے۔ اگر آپ نہایت صحت مند بچوں کا مشاہدہ بھی کریں تو آپ ان میں نہ صرف نئی اور بالغانہ سرگرمیوں کا خطرہ لینے کا شوق بلکہ اس کے پہلو بہ پہلو ایک تذبذب' ایک ہچکچاہٹ' محفوظ اور مانوس سے چمٹنے اور محتاجی و بچپن کو قائم رکھنے کا عمل دیکھیں گے۔ مزید برآں' کم و بیش پیچیدہ سطحوں پر آپ (اپنے سمیت) کسی بڑے میں یہی متضاد جذبات دیکھ سکتے ہیں۔ چالیس برس کی عمر میں تقریباً ہر روز مجھے چیزوں کو مختلف انداز سے کرنے کے چند مواقع میسر آئے' بڑا ہونے کے مواقع۔ میں ابھی تک بڑا ہو رہا ہوں' اور اتنا تیز نہیں جتنا میں چاہتا ہوں۔ ہماری چھوٹی چھوٹی چھلانگوں کے درمیان کچھ بہت بڑی چھلانگیں بھی ہوتی ہیں۔ متعدد لوگ۔ان میں سے کوئی بھی لمبی توانائی بخش چھلانگ نہیں لگاتے' اور نتیجتاً متعدد لوگ کبھی بڑے ہی نہیں ہوتے۔ وہ اپنی ظاہری صورت کے باوجود نفسیاتی اعتبار سے بدستور اپنے ماں باپ کے بچے رہتے ہیں' انگلی پکڑ کر چلنے' بنیادی طور پر والدین کی مرضی کے تحت فیصلے کرنے والے (چاہے ان کے والدین کو گذرے ہوئے عرصہ ہوچکا ہو)' اپنی قسمت کو اپنے ہاتھوں میں لینے کی جرات نہ کرنے والے۔

چونکہ ایسی بڑی چھلانگیں عموماً سن بلوغت کے دوران لگائی جاتی ہیں' اس لئے یہ کسی بھی عمر میں لگائی جاسکتی ہیں۔ تین بچوں کی ایک پینتیس سالہ ماں (جس کی شادی مرضی ٹھونسنے والے' غیرلچکدار' شاؤنسٹ شخص سے ہوئی تھی) نے آہستہ آہستہ اور تکلیف دہ طور پر محسوس کرنا شروع کیا کہ خاوند اور شادی شدہ زندگی پر اس کی محتاجی بتدریج مرنے جیسی ہے۔ وہ رشتے کی نوعیت تبدیل کرنے کے لئے اس کی تمام کوششوں کی راہ میں رکاوٹ ڈالتا ہے۔ بے مثال بہادری کے ساتھ عورت نے اسے طلاق دے دی۔ اس نے اپنے پڑوسیوں کے طعنوں کا بوجھ اٹھایا اور بچوں کے ہمراہ تنہا ہی نامعلوم مستقبل کے خطرات مول لئے' لیکن وہ اپنی ذات میں زندگی کے دوران پہلی مرتبہ آزاد ہوئی۔ اس قسم کی بڑی تبدیلیاں' خودمختاری اور اپنا فیصلہ خود کرنے میں ایسی لمبی چھلانگیں ہر عمر میں نہایت تکلیف دہ اور زبردست بہادری کی متقاضی ہوتی ہیں' تاہم نفسیاتی علاج کے نتائج بھی اکثر ایسے برآمد ہوتے ہیں۔ درحقیقت' موجود بڑے خطرات کی وجہ سے وہ اپنے کام سرانجام دینے کی خاطر نفسیاتی

علاج کی ضرورت محسوس کرتے ہیں' اس کے باوجود نہیں کہ علاج خطرہ گھٹا دیتا ہے بلکہ اس لئے کہ یہ سہارا دیتا اور ہمت بندھاتا ہے۔

لیکن بڑے ہونے کے اس عمل کا محبت سے اس امر کے سوا کیا تعلق واسطہ ہے کہ محبت کرنے کے عمل میں شامل توسیع کا مطلب اپنے آپ کو نئی سمتوں میں بڑھاتا ہے؟ اول' تبدیلیوں کی اوپر مذکور مثالیں اور تمام دیگر ایسی تبدیلیاں خود سے محبت کے اقدام ہیں۔ اپنے آپ کی قدر کرنے کے باعث ہی میں سکول اور اپنے لئے غیرموزوں ماحول میں تکلیف زدہ رہنے پر تیار نہ تھا۔ اپنی نظر میں اپنی عزت ہونے کی وجہ سے ہی تین بچوں کی ماں نے آزادی کو سلب اور شخصیت کو دبانے والی شادی کو مزید قائم رکھنے سے انکار کر دیا۔ دوم' خود سے محبت ایسی بڑی تبدیلیوں کی تحریک ہی مہیا نہیں کرتی بلکہ یہ ان کا خطرہ مول لینے کے لئے ہمت و بہادری کی بنیاد بھی ہے۔ میرے ماں باپ بچپن میں مجھ سے --- واضح طور پر محبت اور میری قدر کرتے تھے اسکے باوجود ان کی توقعات مسترد کرنے اور اپنے لئے ان کے سوچے ہوئے انداز سے انقلابی طور پر علیحدہ ہونے میں کافی تحفظ محسوس کیا۔ اگرچہ میں نے اپنی تمام کارروائی میں خود کو ناکافی بے قعت اور ممکنہ طور پر دیوانہ محسوس کیا' لیکن اس وقت میں ایک کافی گہری سطح پر ان احساسات کو برداشت کرنے کے قابل تھا۔ میں نے خود کو ایک اچھا شخص محسوس کیا' چاہے درحقیقت میں کتنا مختلف ہوتا۔ مختلف ہونے کی جرأت مندی میں (چاہے اس کا مطلب دیوانہ پن ہی ہوتا) میں اپنے والدین کی جانب سے ملنے والے سینکڑوں پیغامات کا جواب دے رہا تھا جن میں کہا گیا "تم ایک خوبصورت اور پیارے شخص ہو۔ تم چاہے جو کچھ بھی کرو ہم تم سے محبت کریں گے --- جب تک تم تم ہی ہو۔" اپنے والدین کی محبت (جو میری اپنے آپ سے محبت میں منعکس تھی) سے ملنے والے تحفظ کے بغیر میں نے نامعلوم کی بجائے معلوم راہ چنی ہوتی اور اپنی بنیادی ذاتی انفرادیت کی بھینٹ چڑھا کر والدین کی بتائی ہوئی راہ پر چلتا رہتا۔ سب سے آخر میں مکمل دوری' نفسیاتی خودمختاری اور بے نظیر انفرادیت میں چھلانگ لگا دینے پر ہی آپ روحانی ترقی کی مزید بلند تر راہوں پر چلنے اور عظیم ترین جہتوں میں اظہار محبت کرنے کے لئے آزاد ہوتے ہیں۔ والدین کی تسکین یا کسی اور (بشمول معاشرہ) کی توقعات پوری کرنے کی خاطر شادی کرنے' کیریئر اپنانے یا بچے پیدا کرنے کا عزم اپنی انتہائی نوعیت میں کھوکھلا ہو جائے گا۔ جب کوئی شخص اپنے بچوں سے بنیادی طور پر اس لئے پیار کرتا ہے کیونکہ اس سے پیار کرنے کی توقع کی جا رہی ہوتی ہے' تبھی ماں/باپ بچوں کی زیادہ پیچیدہ ضرورتوں سے بے حس اور اہم طریقوں

سے اظہار محبت کرنے کے ناقابل ہوں گے۔ مکمل آزادانہ انتخاب محبت کی اعلیٰ ترین صورتیں ہیں، لیکن تعمیل کے اقدامات نہیں۔

## سپردگی کا خطرہ:

کمٹمنٹ/سپردگی چاہے سطحی ہو یا نہ ہو لیکن یہ کسی بھی حقیقی محبت والے تعلق کی بنیاد ہے۔ گہری سپردگی تعلق کی کامیابی کی ضمانت نہیں لیکن یہ کسی بھی عنصر کے مقابلہ میں اس حقیقی بنانے میں زیادہ مدد کرتی ہے۔ سطحی سپردگیاں ابتدائی طور پر وقت کے ساتھ ساتھ جڑیں پکڑتی ہیں، اگر ایسا نہ ہو پائے تو تعلق ڈھیر ہو جائے گا یا بیمار حد تک کمزور ہوگا۔ اکثر ہم کسی گہری سپردگی میں ملوث خطرے کی متناہیت سے شعوری طور پر آگاہ نہیں ہوتے۔ میں پیچھے کہہ چکا ہوں کہ محبت میں گرفتار ہونے کے جبلتی عمل کا ایک کام محبوب اور محبوبہ کو مطلق اختیار کی ایک جادوئی چھڑی فراہم کرنا بھی ہوتا ہے جو انہیں شادی کے بندھن میں بندھتے وقت اپنے اس عمل کی خطرناک نوعیت سے اندھا کر دیتا ہے۔ میں خود بھی گرجاگھر میں شادی کی تقریب کے دوران اپنی بیوی کے ساتھ کھڑے ہوئے موزوں طور پر پرسکون تھا، جب میرا سارا بدن کانپنے لگا۔ تب میں اس قدر خوفزدہ ہوگیا کہ مجھے بعد کی تقریب میں استقبالیہ کے بارے میں تقریباً کچھ بھی یاد نہیں۔ بہرکیف، ہمارا احساس سپردگی ہی محبت میں گرفتاری کی شادی کے بعد حقیقی محبت میں تبدیلی کو ممکن بناتا ہے، اور ہماری سپردگی میں وضع حمل کے بعد ہمیں حیاتیاتی والدین سے نفسیاتی والدین میں تبدیل کرتا ہے۔ سپردگی کسی بھی حقیقی محبت والے تعلق میں خلقی ہے۔ دوسرے کی روحانی نشوونما کے لئے حقیقی انداز میں متفکر کوئی بھی شخص، شعوری یا جبلتی طور پر جانتا ہے کہ وہ صرف مستقل تعلق کے ذریعہ ہی اس ترقی کو نمایاں حد تک فروغ دے سکتا/سکتی ہے۔ چھوڑ دیئے جانے کے آسیب زدہ ماحول میں بچہ نفسیاتی بلوغت تک نہیں پہنچ سکتا۔ میاں بیوی شادی کے ہمہ گیر معاملات --- مثلاً" محتاجی اور خودمختاری، تسلط اور تسلیم، آزادی اور وفاداری --- کو اس علم کی ضمانت کے بغیر صحت مندانہ انداز میں حل نہیں کرسکتے کہ ان معاملات پر جدوجہد کرنے سے تعلق تباہ نہیں ہو جائے گا۔

سپردگی کے مسائل بیشتر نفسیاتی خللوں کا اہم، خلقی حصہ ہیں، اور سپردگی کے معاملات نفسیاتی علاج کے دوران اہمیت کے حامل ہوتے ہیں۔ کرداری خلل والے افراد صرف سطحی عہد و پیمان کرنے پر مائل ہوتے ہیں اور بیماری میں شدت آنے پر لگتا ہے کہ ان میں کوئی

عہد و پیمان کرنے کی اہلیت سرے سے موجود ہی نہیں۔ عہد باندھنے کے خطرے کا خوف اتنا زیادہ نہیں ہوتا جتنا کہ اس عہد کی نوعیت سمجھنے میں ناکامی۔ چونکہ ان کے ماں باپ بچپن میں اپنا آپ انہیں کسی بامعنی انداز میں سپرد کرنے میں ناکام رہتے ہیں اس لئے وہ سپردگی کے احساس کے بغیر بڑے ہوتے ہیں۔ دوسری جانب اعصابی مریض بالعموم سپردگی کی نوعیت سے آگاہ ہوتے ہیں' لیکن اکثر اس کے خوف سے مفلوج ہو جاتے ہیں۔ عموماً" ان کا ابتدائی بچپن کا تجربہ وہ ہوتا ہے جس میں ان کے والدین نے خود کو مناسب حد تک سپرد کیا تاکہ جواب میں ان سے سپردگی لے سکیں۔ چنانچہ نئی سپردگیاں قدرتی طور پر ہولناک ہوتی ہیں۔ اگر ان زخموں سے گھائل شخص کے لئے بعد میں کسی سپردگی کے ساتھ زیادہ بنیادی اور زیادہ تسکین بخش تجربہ کرنا ممکن ہو تو انہیں بھرا جاسکتا ہے۔ دیگر کے علاوہ ایک وجہ یہ بھی ہے کہ نفسیاتی معالجاتی تعلق میں سپردگی بنیادی پتھر ہے۔ ایسے موقعے بھی آئے کہ میں طویل المیعاد علاج کے لئے کسی نئے مریض کو قبول کرنے پر لرز کر رہ گیا۔ بنیادی سطح پر شفا کے لئے ماہر نفسیات کے لئے لازمی ہے کہ وہ اپنے مریض / مریضہ کے ساتھ اپنے تعلق کو بالکل وہی سپردگی کی شدت اور احساس دے جو حقیقی طور پر محبت کرنے والے والدین اپنے بچوں کے ساتھ تعلق کو دیتے ہیں۔ معالج کا احساس سپردگی عموماً" آزمائش سے گذرے گا اور علاج کے مہینوں یا سالوں کے دوران بے شمار انداز میں مریض پر اظہار" منکشف ہوگا۔

ایک سرد مہر اور اداس ستائیس سالہ جوان عورت راکیل اپنی مختصر شادی ختم ہو جانے پر مجھ سے ملنے آئی۔ خاوند مارک نے اسے اس کی سرد مہری کی وجہ سے چھوڑ دیا تھا۔ راکیل نے تسلیم کیا' "میں جانتی ہوں کہ میں ٹھنڈی ہوں۔ میں نے سوچا کہ میں کسی وقت مارک کو گرما لوں گی' لیکن ایسا کبھی نہ ہوا۔ میرے خیال میں ایسی صورت حال صرف" مارک کے ساتھ ہی نہیں ہوئی۔ میں نے کبھی بھی کسی کے ساتھ سیکس سے لطف نہیں اٹھایا اور سچی بات تو یہ ہے کہ مجھے یقین نہیں کہ میں لطف اٹھانا چاہتی ہوں۔ میرا ایک حصہ چاہتا ہے' لیکن میں ایک نہ ایک روز خوشگوار شادی کرنا اور نارمل بننا پسند کرتی ہوں۔ لگتا ہے تمام لوگ سیکس میں کوئی زبردست چیز پاتے ہیں۔ لیکن میرا ایک حصہ میرے جوں کے توں رہنے پر بالکل مطمئن ہے۔ مارک ہمیشہ کہتا' اپنے آپ کو آزاد چھوڑ دو۔ ٹھیک ہے' لیکن شاید میں نے ایسا کرسکنے کے باوجود ایسا کرنا نہیں چاہا۔"

علاج کے تیسرے ماہ میں میں نے راکیل کو بتایا کہ وہ سیشن کے لئے آ کر بیٹھنے سے پہلے کم از کم دو مرتبہ "شکریہ" ضرور کہتی ہے --- پہلے جب انتظار گاہ میں اس سے ملتا ہوں

اور دوسری مرتبہ جب وہ دروازے سے گذر کر میرے کمرے میں آتی ہے۔ ”خوش اخلاق دکھانا کیا غلط ہے؟“ اس نے پوچھا۔

”میں نے یہ تو نہیں کہا۔ لیکن اس مخصوص معاملے میں یہ بہت غیرضروری لگتا ہے۔ آپ ایسے ایکٹنگ کر رہی ہیں جیسے آپ یہاں مہمان ہوں اور آپ کو اپنے استقبال کا یقین نہیں۔“ میں نے کہا۔

”لیکن میں یہاں مہمان ہی تو ہوں‘ یہ آپ کا گھر ہے۔“

”درست‘ لیکن یہ بھی درست ہے کہ آپ یہاں اپنے ایک گھنٹے کا مجھے چالیس ڈالر معاوضہ دے رہی ہیں۔ آپ نے یہ وقت اور دفتر کا یہ حصہ خریدا ہے‘ اس پر آپ کا حق ہے۔ آپ مہمان نہیں۔ یہ دفتر‘ یہ انتظار گاہ اور ہمارا اکٹھا وقت آپ کا حق ہیں۔ یہ آپ کے ہیں۔ اس حق کے لئے آپ نے مجھے ادائیگی کی ہے‘ تو پھر اپنی چیز کے لئے میرا شکریہ کیوں ادا کرتی ہیں؟“

”مجھے یقین نہیں آتا کہ آپ واقعی ایسا سمجھتے ہیں“ راکیل نے حیرت سے کہا۔

”تب پھر آپ کو پورا یقین ہونا چاہئے کہ میں جب چاہوں آپ کو یہاں سے باہر نکال سکتا ہوں۔ آپ کو محسوس کرنا چاہئے کہ آپ کسی صبح یہاں آئیں اور میں آپ کو بتاؤں‘ راکیل‘ آپ کے ساتھ کام بہت بور ہوگیا ہے میں نے آپ سے دوبارہ ملاقات نہ کرنے کا فیصلہ کیا ہے۔ خدا حافظ اور گڈلک۔“

راکیل نے اتفاق کیا‘ ”میں بالکل ایسا ہی محسوس کرتی ہوں۔ آج سے پہلے میں نے کبھی کسی چیز پر اپنا حق محسوس نہیں کیا‘ کم از کم کسی شخص کے معاملے میں تو ہرگز نہیں۔ آپ کا مطلب ہے کہ آپ مجھے باہر نہیں نکال سکتے؟“

”اوہ‘ میرے خیال میں میں نکال سکتا ہوں‘ لیکن نکالوں گا نہیں۔ میں آپ کو باہر نکالنا نہیں چاہتا۔ یہ بداخلاقی ہوگی۔ دیکھیں‘ راکیل‘ جب میں آپ جیسا کوئی طویل المیعاد علاج والا کیس لیتا ہوں تو میں اس کیس‘ اس شخص سے ایک عہد کرتا ہوں۔ اور میں نے آپ سے ایک عہد کیا ہے۔ جب تک ضروری ہوا میں آپ کے ساتھ کام کروں گا‘ چاہے اس میں ایک سال لگے‘ یا پانچ سال یا پھر دس سال۔ میں نہیں جانتا کہ آپ کس موقعے پر میرے پاس آنا چھوڑ دیں گی۔ لیکن کچھ بھی ہو‘ ہمارا تعلق ختم کرنا آپ کے ہاتھ میں ہے۔ مرنے سے پہلے تک جتنا عرصہ آپ چاہیں گی میری خدمات آپ کو دستیاب رہیں گی۔“

میرے لئے راکیل کا مسئلہ سمجھنا کوئی مشکل نہ تھا۔ علاج کی ابتداء پر اس کے سابق

خاوند مارک نے مجھ سے کہا تھا‘ ”میرے خیال میں راکیل کی ماں کا اس مسئلے سے کافی تعلق ہے۔ وہ کافی زبردست عورت ہے۔ وہ جنرل موٹرز کی صدر رہی ہے۔ لیکن مجھے یقین نہیں کہ وہ بہت اچھی ماں بھی ہے۔“ بالکل ایسا ہی تھا۔ راکیل کی پرورش‘ یا اس پر حکومت‘ اس احساس کے ساتھ ہوتی تھی کہ اگر وہ سیدھی راہ پر نہ چلی تو اسے کسی بھی وقت اٹھا کر پھینکا جاسکتا تھا۔ راکیل کو گھر میں اپنے مقام کے محفوظ ہونے کا احساس — جو صرف اور صرف مخلص والدین دیتے ہیں — دینے کی بجائے راکیل کی ماں نے لگاتار اسے الٹ بات کہی: راکیل کی حیثیت اس وقت تک ضمانت شدہ تھی جب تک وہ تقاضے کے مطابق کام کرتی اور توقعات پر پوری اترتی رہے‘ جیسے وہ کوئی ملازم ہو۔ بچپن میں گھر کے اندر اس کی حیثیت محفوظ نہیں تھی تو پھر وہ میرے سامنے اپنی حیثیت کو کیسے محفوظ کرتی؟

ماں باپ کی جانب سے سپردگی میں ناکامی سے لگنے والے زخم چند باتوں‘ چند جھوٹی تسلیوں سے نہیں بھر جاتے۔ ان کی زیادہ سے زیادہ گہرائی میں بار بار اترنا پڑتا ہے۔ مثلاً ایک سال پہلے ہم اس بات پر غوروخوض کر رہے تھے کہ راکیل کبھی میرے سامنے نہیں روئی تھی — یہ بھی خود کو ”آزاد نہ چھوڑنے“ کا ایک انداز تھا۔ ایک روز وہ اس خوفناک تنہائی کے بارے میں بات کر رہی تھی جو متواتر چوکس رہنے سے پیدا ہوئی تھی۔ میں نے محسوس کیا کہ وہ ابھی روئی کہ بس میری جانب سے ہلکا سا دھکا درکار تھا۔ میں نے معمول سے ہٹ کر حرکت کی‘ وہ جس کوچ پر لیٹی ہوئی تھی میں اس کے پاس گیا اور راکیل کے سر کو ہلکا سا سہلا کر بڑبڑایا‘ ”بے چاری راکیل‘ بے چاری راکیل۔“ داؤ خالی گیا۔ راکیل فوراً تن کر اٹھ بیٹھی اور خشک آنکھوں کے ساتھ کہنے لگی ”میں یہ نہیں کرسکتی۔ میں خود کو غیرپابند نہیں چھوڑ سکتی۔“ یہ بات سیشن کے اختتام پر ہوئی تھی۔ اپنے اگلے سیشن میں راکیل اندر آ کر کوچ پر لیٹنے کی بجائے بیٹھ گئی۔ اس نے اعلان کیا‘ ”اچھا‘ تو اب بولنے کی باری آپ کی ہے۔“

”آپ کا کیا مطلب ہے؟“ میں نے پوچھا۔

”آپ مجھے وہ تمام خرابیاں بتائیں گے جو مجھ میں موجود ہیں۔“

میں بھونچکا رہ گیا‘ ”راکیل‘ میں اب بھی آپ کا مطلب نہیں سمجھا۔“

”یہ ہمارا آخری سیشن ہے۔ آپ مجھے مختصراً میری تمام خرابیاں بتائیں‘ تمام وجوہات کہ آپ میرا مزید علاج کیوں نہیں کرسکتے۔“

”مجھے صورت حال کا رتی برابر بھی اندازہ نہیں“ میں نے کہا۔

راکیل بولی۔ "اچھا' گزشتہ سیشن میں آپ نے مجھے رلانا چاہا تھا۔ آپ مجھے کافی عرصے سے رلانا چاہ رہے ہیں۔ گزشتہ سیشن میں آپ نے مجھے رلانے کیلئے سب کچھ کر دیکھا' لیکن میں ہرگز ایسا نہیں کروں گی۔ چنانچہ آپ اب مجھے چھوڑ دیں گے جو آپ کروانا چاہتے ہیں۔ وہ میں نہیں کر سکتی۔ اس لیے آج یہ ہمارا آخری سیشن ہو گا۔"

"راکیل' کیا آپ کو واقعی پورا یقین ہے کہ میں آپ سے تعلق ختم کر رہا ہوں۔"

"ہاں' یہ یقین تو کوئی بھی کرے گا۔"

"نہیں راکیل' ہر کوئی نہیں۔ آپ کی ماں کو شاید آ جائے۔ لیکن میں آپ کی ماں تو نہیں۔ نہ ہی اس دنیا میں ہر فرد آپ کی ماں جیسا ہے۔ آپ میری ملازم نہیں۔ آپ یہاں میری مرضی سے نہیں بلکہ اپنی مرضی پر عمل کرنے آتی ہیں۔ میں آپ کو آگے بڑھاتا ہوں' لیکن مجھے آپ پر کوئی اختیار حاصل نہیں۔ میں آپ کو ہرگز نہیں چھوڑوں گا۔ آپ جب تک چاہیں یہاں آ سکتی ہیں۔"

والدین کے ساتھ تعلقات میں سپردگی کا احساس نہ پانے والے جوان لوگوں کے ساتھ ایک مسئلہ یہ روگ ہے: "اس سے پہلے کہ تم مجھے چھوڑو میں تمہیں چھوڑ دوں گا/دوں گی۔" یہ روگ متعدد صورتیں یا بھیس بدلتا ہے۔ راکیل کی سرد مہری اپنے خاوند اور سابق محبوبوں سے کہہ رہی تھی' "میں جانتی ہوں کہ ایک نہ ایک دن تم مجھے کوڑے کے ڈھیر پر پھینک کر جانے والے ہو اس لیے اپنے آپ کو تمہارے حوالے نہیں کروں گی۔" راکیل کے لیے جنسی یا کسی اور حوالے سے "سپردگی" اپنے آپ سے ایک عہد تھی' اور جب اس کے ماضی کے تجربات کا نقشہ یقین دلا دیتا کہ اسے جواب میں سپردگی حاصل نہیں ہو گی تو وہ عہد کرنے پر رضا مند نہ ہوتی۔

جوں جوں راکیل جیسا کوئی شخص دوسرے کے نزدیک آتا جاتا ہے "اس سے پہلے کہ تم مجھے چھوڑو میں تمہیں چھوڑ دوں گا/گی" والا روگ زیادہ سے زیادہ طاقتور ہوتا چلا جاتا ہے۔ علاج کے ایک سال (ہفتے میں دو سیشن) کے بعد راکیل نے اعلان کیا کہ اب وہ ہر ہفتے 80 ڈالرز کا خرچ نہیں اٹھا سکتی۔ اس نے بتایا کہ طلاق کے بعد اسے گزارہ کرنے میں بہت مشکل ہوتی ہے لہٰذا وہ ہفتے میں ایک مرتبہ آئے گی یا پھر بالکل نہیں آئے گی۔ حقیقت پسندانہ سطح پر یہ مضحکہ خیز بات تھی۔ مجھے معلوم تھا کہ راکیل کو اپنی نوکری سے ملنے والی مناسب تنخواہ کے علاوہ ترکے میں پچاس ہزار ڈالر بھی ملے تھے' اور برادری میں وہ ایک پرانے اور امیر خاندان کی رکن کے طور پر جانی جاتی تھی۔ بلاشبہ وہ کئی مریضوں کی نسبت

میرا معاوضہ کہیں آسانی سے ادا کر سکتی تھی اور پیسے کے مسئلے کو میرے ساتھ اپنی بڑھتی ہوئی قربت ختم کرنے کے لیے استعمال کر رہی تھی۔ دوسری جانب میں یہ بھی جانتا تھا کہ راکیل کی نظر میں اپنا ترکہ محض پیسہ نہیں تھا' یہ اس کی اپنی چیز تھا جو اس کو چھوڑے گا نہیں' بدعہد دنیا میں تحفظ کا قلعہ۔ اگرچہ راکیل سے یہ کہنا قطعی مناسب تھا کہ وہ اپنے ترکے میں سے میری فیس ادا کر دیا کرے' لیکن میرے خیال میں وہ ابھی اس خطرے کا سامنا کرنے کے لیے تیار نہ تھی اور اگر میں اصرار کرتا تو وہ واقعی فرار ہو جاتی۔ اس نے بتایا کہ اس کے خیال میں اپنی آمدنی سے وہ ہر ہفتے صرف پچاس ڈالر کا خرچ برداشت کر سکتی ہے' اور مجھے ایک سیشن کے پچاس ڈالر دینے کی پیشکش کی۔ میں نے اسے بتایا کہ میں اپنی فیس کم کر کے پچیس ڈالر فی سیشن کر دیتا ہوں اور ہر ہفتے اسے دو سیشن دینا جاری رکھوں گا۔ اس نے خوف' بے یقینی اور خوشی کے ملے جلے جذبات کے ساتھ میری طرف دیکھا اور پوچھا'' آپ واقعی ایسا کریں گے؟'' میں نے ہاں میں سر ہلا دیا۔ خاموشی کا لمبا وقفہ آیا۔ آخر کار پہلی مرتبہ تقریباً روتے ہوئے اس نے کہا' ''چونکہ میرا تعلق ایک امیر گھرانے سے ہے' اس لیے شہر کے دوکانداروں نے ہمیشہ مجھ سے بہت زیادہ نرخ وصول کیے۔ آپ مجھے رعایت دے رہے ہیں۔ پہلے کبھی کسی نے مجھے رعایت کی پیشکش نہیں کی۔

علاج کے اگلے سال میں راکیل نے کئی مرتبہ علاج چھوڑا۔ وہ اس جدوجہد کا شکار تھی کہ آیا ہمارے باہمی عہدو پیمان کو بڑھانے کے لیے خود کو اجازت دے سکتی ہے یا نہیں۔ ہر مرتبہ ہفتہ بھر فون کالز اور رقعوں کے ذریعہ میں اسے واپس لانے کے قابل ہو جاتا تھا۔ انجام کار' دوسرے سال کے اختتام پر ہم کیس سے متعلق اور زیادہ براہ راست انداز میں بات کرنے کے قابل ہو گئے۔ پہلے وہ انکار کرتی' پھر مان جاتی لیکن کئی ہفتے پچھتاتی رہتی کہ '' بھولے سے'' مجھے کوئی بات بتا دی۔ میں نے نشاندہی کی کہ اس کا مجھ سے اپنی شاعری چھپانا ایسا ہی ہے جیسا مارک اور دیگر مردوں پر اپنی جنسیت ظاہر نہ کرنا۔ وہ ایسا کیوں محسوس کرتی تھی کہ مجھے اپنی نظمیں دکھانے کا مطلب خود کو مکمل طور پر میرے سپرد کر دینے کے مترادف ہو گا؟ وہ ایسا کیوں محسوس کرتی تھی کہ اس کی جنسیت بھی اسی جیسی مکمل سپردگی ہے؟ اگر میں اس کی شاعری کی پروا نہ کروں تو کیا اس کا مطلب اسے مکمل طور پر مسترد کر دینا ہے؟ کیا میں اس وجہ سے اپنا تعلق توڑ لیتا کہ وہ ایک اچھی شاعرہ نہیں؟ شاعری میں اشتراک کا عمل شاید ہمارے تعلق کو بہت گہرا بنا دیتا۔ وہ ایسی گہرائی سے خوفزدہ کیوں تھی؟ وغیرہ وغیرہ۔

آخر کار' علاج کے تیسرے سال میں اس نے میرے لیے اپنی سپردگی کی حقیقت کو تسلیم

کیا اور اپنے آپ کو "سپرد" کرنے لگی۔ انجام کار اس نے مجھے اپنی شاعری پڑھانے کا خطرہ لیا۔ تب وہ اداسی میں رونے کے قابل ہو گئی اور ہنسنے' کھیلنے' ستانے کے قابل بھی۔ ہمارا رشتہ' جو پہلے سخت اور سطحی تھا' پرتپاک' برجستہ اور پر مسرت بن گیا۔ "مجھے پتہ ہی نہیں تھا کہ کسی شخص کے سامنے Relax ہونا کیسا ہوتا ہے"' راکیل نے کہا' "یہ وہ پہلی جگہ ہے جہاں میں نے زندگی میں پہلی مرتبہ تحفظ محسوس کیا۔" جلد ہی وہ دیگر تعلقات قائم کرنے کی جرأت بھی کرنے لگی۔ اس نے جانا کہ سیکس سپردگی کا نہیں بلکہ اظہار ذات' کھیل' جاننے' سیکھنے اور پر مسرت بے لگامی کا معاملہ ہے۔ وہ یہ جان کر اپنی جنسیت کو ابھر کر سامنے آنے کی اجازت دینے کے لیے آزاد ہو گئی کہ مجروح ہونے پر میں ہمیشہ دستیاب ہوں گا۔ اس کی سرد مہری پگھل گئی۔ چوتھے سال میں اپنا علاج ختم ہونے تک وہ ایک تیکھے اور واضح جذبات کی حامل عورت بن چکی تھی جو انسانی رشتوں کے تمام ذائقوں سے لطف اندوز ہونے میں مگن تھی۔

میں راکیل کے معاملے میں خوش قسمت تھا کہ اسے بچپن میں احساس سپردگی کے فقدان سے کافی حد تک باہر نکال لیا گیا لیکن اکثر میں اس قدر خوش قسمت ثابت نہیں ہوتا۔ پہلے باب میں مذکور کمپیوٹر ٹیکنیشن اس کی ایک مثال تھا۔ اسے میری جانب سے سپردگی کی ضرورت اس قدر زیادہ تھی کہ میں اسے پورا کرنے کے قابل یا خواہشمند نہیں تھا۔ اگر تعلق کی ابتداء میں معالج کی سپردگی ناکافی ہو تو بنیادی شفا وقوع پذیر نہیں ہوتی۔

اپنے رویے تبدیل کرنے میں غیر معمولی ذاتی خطرہ شامل ہوتا ہے۔ مفعول ہم جنس پرست نوجوان زندگی میں پہلی مرتبہ کسی لڑکی کو ڈیٹ پر آنے کا پیغام دیتا ہے' کبھی کسی پر اعتماد نہ کرنے والا شخص پہلی مرتبہ کوچ پہ لیٹ کر معالج کو اپنے مخفی نظریات کا سراغ لگانے کی اجازت دیتا ہے' سابق محتاج گھریلو بیوی اپنے محکم خاوند کو بتاتی ہے کہ وہ ملازمت کرے گی چاہے اسے پسند ہو یا نہ ہو' کہ وہ اپنی زندگی کی آپ مالک ہے' پچاس سالہ "ممّا کا لاڈلا" ماں سے کہتا ہے کہ اب اسے بچپن کے گھریلو نام سے نہ بلایا کرے' جذباتی اعتبار سے بظاہر اپنے آپ میں موزوں نظر آنے والا "مضبوط" آدمی پہلی مرتبہ سب کے سامنے روتا ہے' یا راکیل اپنے آپ کو "سپرد کرتی" اور پہلی مرتبہ میرے دفتر میں روتی ہے: ان اور دیگر متعدد افعال میں کافی حد تک ذاتی اور اسی وجہ سے کافی خوفناک خطرہ ملوث ہوتا ہے۔ یہ خطرہ جنگ میں داخل ہونے والے کسی سپاہی کے خوف سے زیادہ بڑا ہے۔ سپاہی بھاگ نہیں سکتا کیونکہ اس کے آگے بھی بندوق ہے اور پیچھے بھی۔ نشوونما پانے کی کوشش کرنے والا فرد ہمیشہ اپنے

زیادہ محدود ماضی کے آسان اور مانوس رویوں کی طرف پسپائی اختیار کر لیتا ہے۔ میں پیچھے کہہ چکا ہوں کہ کامیاب نفسیاتی معالج کے لیے' معالجاتی تعلق کو مریض جیسی ہی بہادری اور احساس سپردگی تک لانا ضروری ہے۔ معالج کو تبدیلی کا خطرہ بھی لینا ہوگا۔ اپنے سیکھے ہوئے نفسیاتی علاج کے تمام اچھے اور مفید قوانین میں سے میں نے چند ایک کو ہی نہیں توڑا ہو گا۔ اس کی وجہ سستی اور تربیت کا فقدان نہیں بلکہ خوف اور کپکپی ہے' کیونکہ مریض کا علاج اس کا متقاضی لگتا تھا کہ مجھے کسی نہ کسی انداز میں مجوزہ معالجاتی کردار سے قدم باہر رکھنا' مختلف بننا اور غیر آزمودہ کا خطرہ لینا چاہیے۔ اپنے ہر کامیاب کیس کو پیچھے مڑ کر دیکھتے ہوئے میں دیکھ سکتا ہوں کہ ہر کیس میں کسی موقع یا مواقع پر مجھے اپنا آپ داؤ پر لگانا پڑا۔ کچھ موقعوں پر معالج کا تکلیف سہنے پر تیار رہنا شاید علاج کا مافیہ ہے۔ دوسرے کے لیے' اپنے اندر جگہ بنائے بغیر اسے سمجھنا ناممکن ہے' جگہ بنانے کی خاطر' اپنے آپ کی توسیع اور تبدیلی درکار ہوتی ہے۔

اچھے نفسیاتی علاج کے ساتھ ساتھ اچھے والدین بننے میں بھی ایسا ہی معاملہ ہے۔ بچوں کی بات سننے میں بھی یہی اپنے آپ کو مختلف اور وسیع کرنا شامل ہے۔ بچوں کی صحت مندانہ ضروریات پوری کرنے کے لیے ہمیں خود بدلنا ضروری ہے۔ ایسی تبدیلیوں کی تکلیف برداشت کرنے پر تیار ہونے کی صورت میں ہم اپنے بچوں کے لیے ایسے ماں باپ بن سکتے ہیں جن کی انہیں ضرورت ہے۔ چونکہ بچے مسلسل بڑے ہوتے اور ان کی ضروریات بدلتی رہتی ہیں' اس لیے ہمیں ان کے ساتھ ساتھ بدلنا اور بڑا ہونا پڑتا ہے۔ مثلاً آپ میں سے ہر کوئی ایسے والدین سے واقف ہے جو بچوں کے عہد بلوغت تک تو بڑے با اختیار ہوتے ہیں لیکن اس کے بعد بالکل بے اثر ہو جاتے ہیں کیونکہ وہ اپنے رویوں کو بالغ اور مختلف بن چکے بچوں کی مطابقت میں تبدیل اور ایڈجسٹ کرنے کے قابل نہیں ہوتے۔ اور محبت کی تمام دیگر مثالوں کی طرح یہاں بھی اچھے والدین بننے کے عمل میں شامل تکلیف اور تبدیلی کو ایثار ذات یا جاں نثاری کے طور پر دیکھنا غیر درست ہے۔ تبدیل ہونے' بڑے ہونے اور اپنے بچوں سے سیکھنے کی تکلیف کا خطرہ لینے کے لیے غیر خواہشمند والدین --- جانے یا انجانے طور پر --- سٹھیاپے کی راہ چن رہے ہیں' اور ان کے بچے اور دنیا انہیں بہت پیچھے چھوڑ جائے گی۔ اپنے بچوں سے سیکھنا بہترین موقع ہے جو بیشتر والدین کو اپنا بڑھاپا بامعنی بنانے کے لیے میسر ہے۔ افسوس' بیشتر اس موقعے سے فائدہ نہیں اٹھاتے۔

## مقابلے کا خطرہ:

اپنی طاقت کو فرمانبرداری کے ساتھ استعمال کرنے کا خطرہ محبت کا آخری اور ممکن طور پر سب سے بڑا خطرہ ہے۔ اس کی نہایت عام مثال محبت کرنے کے مقابلے کا عمل ہے۔ جب ہم کسی شخص کا مقابلہ کرتے ہیں تو دراصل اسے کہہ رہے ہوتے ہیں، ''تم غلط ہو' میں صحیح ہوں۔'' جب باپ/ماں اپنے بچے سے کہتا/کہتی ہے، ''تم دھوکا دے رہے ہو'' تو درحقیقت وہ کہہ رہا ہوتا ہے، ''تمہاری عیاری غلط ہے۔ مجھے اس پر نکتہ چینی کا حق ہے کیونکہ میں خود عیار نہیں اور میں صحیح ہوں'' جب خاوند اپنی سردمہر بیوی پر اعتراض کرتا ہے تو وہ کہتا ہے، ''تم ٹھنڈی ہو' کیونکہ جنسی اعتبار سے تمہارا زیادہ جوش و جذبہ نہ دکھانا غلط ہے' جبکہ میں جنسی اعتبار سے موزوں اور میں حوالوں سے بالکل درست ہوں۔ تمہارے ساتھ کوئی جنسی مسئلہ ہے' میرے ساتھ نہیں۔'' جب کوئی بیوی اس رائے کے ساتھ اپنے خاوند سے مقابلہ بازی کرتی ہے کہ وہ اسے اور بچوں کو مناسب وقت نہیں دیتا' تو وہ کہہ رہی ہوتی ہے' ''کام میں تمہاری مصروفیت حد سے زیادہ اور غلط ہے۔ اگرچہ میرا کام تمہارے جیسا نہیں' لیکن میں چیزوں کو تمہارے مقابلے میں زیادہ بہتر طریقے سے دیکھ سکتی ہوں' اور درست طور پر جانتی ہوں کہ تمہارا دیگر باتوں پر بھی توجہ دینا زیادہ مناسب ہوگا۔'' یوں کہہ لیں کہ مقابلہ کرنے کی استعداد کا مطلب یہ کہنا ہے: ''میں درست ہوں تم غلط ہو' تمہیں بدلنا چاہیے۔'' زیادہ تر لوگوں کو یہ بات کہنے میں کوئی مشکل نہیں ہوتی۔ ماں/باپ، میاں/بیوی اور مختلف کرداروں کے حامل لوگ متواتر اور عادتاً ادھر ادھر یہ تنقید کرتے رہتے ہیں۔ عموماً غصے یا خفگی میں بلا اختیار کی جانے والی زیادہ تر ایسی تنقید اور مقابلہ بازی دنیا میں بھلائی سے زیادہ گڑبڑ بڑھاتی ہے۔

حقیقی محبت کرنے والے شخص کے لیے تنقید یا مقابلہ بازی کرنا آسان نہیں ہوتا' اس پر یہ عیاں ہوتا ہے کہ اس کام میں خود نمائی کے لیے بہت زیادہ صنفی قوت چاہیے۔

اپنے پیارے سے مقابلہ اس پر اپنی اخلاقی یا دانشورانہ حیثیت کو برتر فرض کر لینا ہے' کم از کم زیر نظر معاملے میں تو ایسا ہی ہے۔ تاہم' حقیقی محبت دوسرے کی جداگانہ انفرادیت اور علیحدہ شناخت کو تسلیم کرتی اور تعظیم دیتی ہے۔ (اس بارے میں آگے چل کر مزید بات کروں گا۔) حقیقی محبت کرنے والا شخص محبوب/محبوبہ کی انفرادیت اور یکتائی کی قدر کرتے ہوئے واقعی یہ کہنے پر ہچکچائے گا' ''میں درست ہوں' تم غلط ہو' مجھے تم سے بہتر علم ہے کہ تمہارے لئے کیا بہتر ہے۔'' لیکن زندگی کی حقیقت ایسی ہے کہ کچھ موقعوں پر ایک شخص کو

دوسرے کے مقابلہ میں زیادہ بہتر معلوم ہوتا ہے کہ اسکے لئے کیا بہتر ہے' اور واقعی اس معاملے میں برتر علم یا دانش کی حیثیت میں ہوتا ہے۔ اس صورت میں دونوں میں سے زیادہ عقلمند پر درحقیقت فرض عائد ہوتا ہے کہ وہ محبت بھری فکرمندی کے ساتھ دوسرے کی خاطر مسئلے کا مقابلہ کرے۔ چنانچہ محبت کرنے والا شخص اکثر تذبذب میں ہوتا ہے جیسے محبوب کے اپنے انداز زندگی کے لئے محبت بھری تعظیم اور محبت بھری قیادت کی ذمہ داری کے درمیان پھنسا ہوا ہو۔

یہ تذبذب صرف اور صرف خود اپنی بامشقت جانچ پڑتال کے ذریعہ دور کیا جا سکتا ہے' جس میں محبت کرنے والا شخص قیادت کی ذمہ داری لینے کی ضرورت کے پیچھے اپنے محرکات اور دانش کی قدروقیمت کا کڑی بنیادوں پر تجزیہ کرتا ہے۔ "کیا میں واقعی چیزوں کو واضح طور پر سمجھتا ہوں یا محض مبہم مفروضوں کے تحت چل رہا ہوں؟ کیا میں واقعی اپنی محبوبہ کو سمجھتا ہوں؟ کیا ایسا ہو سکتا ہے کہ میری محبوبہ کی تجویزکردہ راہ زیادہ دانشمندانہ ہو اور میری تفہیم میری جانب سے محدود تناظر کا غیر دانشمندانہ نتیجہ ہو؟ کیا میں اس یقین میں اپنی تسکین ذات کر رہا ہوں کہ میری محبوبہ کو سمت درست کرنے کی ضرورت ہے؟" حقیقی محبت کرنے والوں کو متواتر خود سے یہ سوالات کرتے رہنا چاہئے۔ ممکن حد تک اپنی یہ پڑتال نرم مزاجی یا انکساری کا جوہر ہے۔ چودھویں صدی کے ایک نامعلوم برطانوی بھکشو اور روحانی گرو کے الفاظ میں' "انکساری بذات خود اس سے زیادہ کچھ نہیں کہ انسان سچے طور پر اپنے آپ کو ویسے ہی جانے اور محسوس کرے جیسا کہ وہ ہے۔ ایسا جاننے اور محسوس کرنے والا شخص بلاشبہ واقعی منکسر ہو گا۔"

تو کسی دوسرے انسان کا مقابلہ یا تنقید کرنے کے دو طریقے ہیں۔ ایک اپنے آپ کو درست سمجھنے کی جبلتی اور برجستہ قطعیت' یا محتاط خود تشکیکیت اور خود پڑتالی کے ذریعہ اپنے غالباً درست ہونے کا یقین۔ پہلی راہ مغروری کی ہے۔ والدین' میاں/بیوی' استاد اور لوگ روزمرہ معاملات میں عموماً اسی کے مطابق عمل کرتے ہیں۔ یہ اکثر ناکامیاب رہتی ہے اور نشوونما سے زیادہ خفگی اور مطلوبہ نتائج کی بجائے دیگر غیر مطلوبہ نتائج پیدا کرتی ہے۔ دوسری راہ انکساری کی ہے' یہ عام نہیں۔ اسکے لئے حقیقی توسیع ذات کی ضرورت ہوتی ہے۔ اس کی کامیابی زیادہ قرین قیاس ہے' اور میرے تجربے میں یہ کبھی تباہ کن ثابت نہیں ہوئی۔

افراد کی ایک کثیر تعداد کسی نہ کسی وجہ سے تنقید کرنے کے اپنے جبلتی رجحان یا برجستہ تکبر کے ساتھ مقابلہ بازی کی مزاحمت کرنا سیکھ لیتے ہیں' لیکن وہ زیادہ آگے تک نہیں جاتے'

اور انکساری کے اخلاقی تحفظ میں پناہ لے کر کبھی بھی اختیارات استعمال کرنے کی جرأت نہیں کرتے۔ ایسا ہی ایک کیس ایک وزیر اور درمیانی عمر کے مریض کے باپ کا تھا جو پوری زندگی کے دوران تکلیف دہ اعصابی خلل کا شکار تھا۔ میری مریضہ کی ماں ایک غصیلی' غضبناک عورت تھی اور اپنے غصے کے دوروں کے ساتھ گھرداری پر پوری طرح مسلط تھی۔ وہ اکثر اپنی بیٹی کے سامنے خاوند کو بھی مارتی۔ وزیر نے کبھی بھی جوابی مزاحمت نہ کی' اور اپنی بیٹی کو بھی تلقین کرتا کہ عیسائی اصول کے مطابق ایک گال پہ تھپڑ کھانے کے بعد دوسرا گال سامنے کر دیا کرے' اور ہمیشہ اطاعت و فرمانبرداری دکھاتی رہے۔ میری مریضہ نے جب علاج شروع کیا تو تب وہ اپنے باپ کو اسکی نرمی اور شفقت کے باعث بہت زیادہ تعظیم دیتی تھی۔ تاہم' کچھ ہی عرصہ بعد اسے احساس ہونے لگا کہ باپ کی انکساری دراصل اسکی کمزوری تھی' اور یہ کہ جس طرح ماں نے اپنی سفلی خود مرکزیت سے اسے موزوں والدین سے محروم کیا تھا بالکل اسی طرح باپ نے بھی یہ کام اپنی مجہولیت(Passivity) کے ساتھ کیا۔ آخرکار میں نے جانا کہ باپ نے اسے ماں سے بچانے کی خاطر کچھ بھی نہیں کیا۔ مقابلے کے متقاضی موقع پر مقابلہ کرنے میں ناکامی محبت کی بھی اس قدر ناکامی پیش کرتی ہے جتنی کہ بلا سوچے سمجھے تنقید یا مذمت اور توجہ سے محرومی کی دیگر صورتیں۔ اگر والدین کو اپنے بچوں سے حقیقی محبت ہے تو انہیں ضرور چاہیے کہ وقتاً فوقتاً انہیں ٹوکتے رہیں' جیسے وہ بچوں کو اجازت دیتے ہیں کہ وہ انہیں ٹوکتے رہیں۔ بعینہ' اگر ازدواجی تعلق کو روحانی نشوونما کے فروغ کا ذریعہ بنانا ہے تو میاں بیوی کے لئے لازمی ہے کہ وہ بار بار ایک دوسرے کا مقابلہ کرتے رہیں۔ کوئی ایسی شادی حقیقتاً کامیاب قرار نہیں دی جاسکتی جب تک کہ میاں بیوی ایکدوسرے کے بہترین نقاد نہ ہوں۔ دوستی پر بھی یہی بات صادق آتی ہے۔ ایک روایتی تصور موجود ہے کہ دوستی کو تضادات سے پاک ہونا چاہیے' ایک "تم میری کمر کھجلاؤ میں تمہاری کمر کھجلاتا ہوں" والا انتظام' جس کی بنیاد صرف اچھے اندازواطوار کی تجویزکردہ پسندیدگیوں اور حمایتوں کے باہمی تبادلے پر ہے۔ ایسے تعلقات جعلی اور قربت گریز ہوتے ہیں اور "دوستی" کہلانے کے مستحق نہیں۔ خوش قسمتی سے کچھ ایسی علامتیں دکھائی دینے لگی ہیں کہ ہمارا تصور دوستی گہرا ہو رہا ہے۔ باہمی محبت سے بھرپور باہمی تنقید اور مقابلہ عام کامیاب اور بامعنی انسانی تعلقات کا ایک اہم حصہ ہے۔ اس سے عاری تعلق غیرکامیاب یا کھوکھلا ہوتا ہے۔

تنقید کرنا رہنمائی یا اختیار استعمال کرنے کی ہی ایک صورت ہے۔ اختیار کا استعمال واقعات (انسانی یا دیگر) کے بہاؤ پر اپنے پہلے سے طے شدہ شعوری یا لاشعوری اقدامات کے

ذریعہ اثرانداز ہونے کی ایک کوشش سے زیادہ کچھ نہیں۔ کسی کا مقابلہ یا تنقید کرنے کی وجہ اس شخص کی زندگی کا ڈھنگ بدلنے کی خواہش ہے۔ یہ عیاں ہے کہ مقابلہ بازی یا تنقید کے علاوہ اور بھی ایسی متعدد اور اعلیٰ راہیں موجود ہیں جن کی مدد سے واقعات کے بہاؤ کو متاثر کیا جا سکتا ہے: مثلاً' مشورہ دینا' تمثیل' سزا اور جزا' سوالات کرنا' منع کرنا یا اجازت دینا' دوسروں کے ساتھ منظم ہونا' وغیرہ۔ اختیارات کے استعمال پر کئی کتب لکھی جا سکتی ہیں۔ تاہم' یہاں پیش نظر مقصد کے تحت صرف یہ کہنا کافی ہے کہ محبت کرنے والے افراد کو چاہئے کہ وہ خود کو اس فن میں تاک بنائیں' کیونکہ آپ کسی اور شخص کی روحانی نشوونما کو فروغ دینے کے خواہش مند ہیں تو اسے پراثر انداز میں پورا کرنے کی خاطر آپ کو بھرپور لگاؤ سے کام لینا ہو گا۔ مثلاً محبت کرنے والے والدین کو چاہئے کہ پہلے وہ اپنا اور اپنی اقدار کا کڑا تجزیہ کریں اور اسکے بعد اپنے بچے کے لئے بہترین راہ تجویز کریں۔ ایسا کر لینے کے بعد انہیں بچے کے کردار اور صلاحیتوں پر زیادہ غوروخوض کرنا چاہیے۔ اگر آپ کسی کے لئے مشکل کا باعث بننے والی تنقید کریں گے تو اس میں صرف وقت ضائع ہو گا' بلکہ مضر اثر بھی ہو سکتا ہے۔ اگر ہم اپنی بات سنانا چاہتے ہیں تو ایسی زبان میں بولنا پڑے گا جسے سننے والا سمجھ سکے اور جس پر عمل کرنے کے قابل ہو۔ اگر ہمیں محبت کرنی ہے تو اپنے آپ کو وسعت دینی ہو گی تاکہ ہم گفتگو کو اپنے محبوب/محبوبہ کی استعدادوں کے مطابق بنا سکیں۔

یہ بات صاف ظاہر ہے کہ محبت کے ساتھ استعمالِ اختیارات میں بہت محنت درکار ہوتی ہے' لیکن اس میں شامل خطرے کا کیا ہوگا؟ مسئلہ یہ ہے کہ جو شخص جتنا زیادہ محبت کرنے والا ہو گا' وہ اتنا ہی زیادہ منکسر ہو گا؟ تاہم کوئی شخص جتنا زیادہ منکسر ہو گا وہ استعمالِ اختیارات میں خودنمائی کی طاقت کے ذریعہ اتنا ہی زیادہ پرتعظیم بھی ہو گا۔ میں انسانی واقعات پر اثر انداز ہونے والا کون ہوتا ہوں؟ مجھے کس حاکمیت کے تحت یہ فیصلہ کرنے کا حق حاصل ہے کہ میرے بچے' میری بیوی/خاوند' میرے ملک یا نوع کے لئے بہتر کیا ہے اور کیا نہیں؟ اپنی سمجھ بوجھ میں یہ یقین کرنے اور پھر اپنی مرضی دنیا پر ٹھونسنے کا حق مجھے کس نے دیا؟ میں خدا کا کردار ادا کرنے والا کون ہوتا ہوں؟ یہی اصل خطرہ ہے۔ کیونکہ جب بھی ہم اپنی قوت کا استعمال کرتے ہیں تو ہم دنیا کے' انسانیت کے بہاؤ پر اثرانداز ہونے کی کوشش میں ہوتے ہیں' اور یوں خدا کا کردار ادا کرتے ہیں۔ بیشتر اساتذہ' والدین' رہنما --- جو ہم میں سے زیادہ تر قوت کا استعمال کرتے ہیں --- اس کا کوئی شعور نہیں رکھتے۔ محبت کے لئے مطلوب مکمل خودآگاہی کے بغیر اختیار استعمال کرنے کے غرور میں ہم پرمسرت لیکن تباہ کن طور پر اس امر

سے لاعلم ہیں کہ ہم خدا کا کردار ادا کر رہے ہیں۔ تاہم' انہیں یہ بھی معلوم ہوتا ہے کہ بے عملی اور بے ہمتی کے سوا اور کوئی متبادل بھی موجود نہیں۔ محبت ہمیں رغبت دلاتی ہے کہ ہم اس حقیقت کی عظمت سے مکمل آگاہی کے ساتھ خدا کا کردار ادا کریں کہ ہم محض یہی کر رہے ہیں۔ اس آگہی کے ساتھ محبت کرنے والا شخص خدا بننے کی ذمہ داری اٹھانے کی کوشش کرتا ہے اور محض خدا کی (اپنی) تسکین کی خاطرلاپروائی سے خدا کا کردار نہیں ادا کرتا۔ یوں ہم ایک اور پیراڈاکس تک پہنچتے ہیں: صرف محبت کی انکساری کے ذریعہ انسان خدا ہونے کی جرأت کر سکتے ہیں۔

## محبت منضبط ہے:

میں نے نشاندہی کی ہے کہ خود ضبطی کے کام کے لئے توانائی محبت سے ملتی ہے' جو ارادے کی ایک شکل ہے۔ پھر یہ کہ خود ضبطی ہی عموماً عمل میں منتقل شدہ محبت نہیں' بلکہ کوئی بھی حقیقی محبت کرنے والا خود ضبطی کے ساتھ برتاؤ کرتا ہے اور کوئی بھی حقیقی طور پر محبت والا تعلق ایک منضبط تعلق ہے۔ اگر میں کسی سے حقیقی محبت کرتا ہوں تو ظاہر ہے کہ میں اپنے طرزِ عمل کو ایسی صورت میں تنظیم دوں گا جس سے محبوب کی روحانی ترقی میں اضافہ ہوسکے۔ ایک مرتبہ ایک نوجوان' ذہین' فنکارانہ اور بوہیمائی جوڑا میرے پاس علاج کے لئے آیا۔ ان کی شادی کو چار سال گذر چکے تھے مگر وہ تقریباً روزانہ ہی لڑتے جھگڑتے' پلیٹیں توڑتے اور ایک دوسرے کا منہ نوچتے' اس کے ساتھ ساتھ کبھی کبھی بے وفائی کرتے اور ہر ماہ علیحدہ ہوتے۔ علاج شروع ہونے کے کچھ ہی عرصے بعد انہوں نے بالکل صحیح طور پر جانا کہ یہ علاج انہیں خود ضبطی کی جانب لے کر جا رہا ہے اور نتیجتاً ان کے تعلق کی بد نظمی کم ہوتی جا رہی ہے۔ وہ کہنے لگے' "لیکن آپ ہمارے تعلق میں سے تمام جوش و جذبہ نکال لینا چاہتے ہیں۔ آپ کے محبت اور شادی کے نظریات میں جوش و جذبہ کی کوئی جگہ نہیں۔" اس کے فوراً بعد ہی انہوں نے علاج چھوڑ دیا۔ اور مجھے معلوم ہوا کہ تین سال تک دیگر مختلف معالجوں کے پاس دوروں کے بعد ان کا روزانہ لڑنے جھگڑنے اور بد نظمی والی ازدواجی زندگی کا معمول دوبارہ سے شروع ہوگیا۔ ایک مخصوص اعتبار سے اس میں کوئی شک نہیں کہ ان کا تعلق بہت رنگارنگ تھا' لیکن یہ رنگ بچوں کے بھرے ہوئے رنگوں جیسے ہیں' بڑی مقدار میں کاغذ پر تھوپے ہوئے جن میں کبھی کبھار دلکشی تو ہوتی ہے لیکن جو عموماً چھوٹے بچوں کے آرٹ کی یکسانیت کا مظاہرہ کرتے ہیں۔ ریمبراں (Rembrandt) کے نپے تلے معیاری

رنگوں میں آپ کو رنگینی ملتی ہے' البتہ کہیں زیادہ بھرپور' بے مثال اور پر معنی۔ جوش و جذبہ بہت گہرائی والا احساس ہے۔ احساس کے بے قابو ہونے کی حقیقت اس بات کی علامت ہرگز نہیں کہ یہ کسی منضبط احساس سے زیادہ گہرائی والا ہے' یعنی احساس کی بے لگامی اس کی گہرائی پر دلالت نہیں کرتی۔ اس کے برعکس ماہرین نفسیات پرانے مقولے' ''خالی برتن ہی آواز دیتا ہے'' کی سچائی کو اچھی طرح سے جانتے ہیں۔ ہمیں فرض نہیں کرلینا چاہیے کہ معتدل اور منضبط احساسات والا شخص جوش و جذبہ سے عاری ہوتا ہے۔

انسان کو اپنے احساسات کا غلام نہیں ہونا چاہئے' جبکہ خود ضبطی کا مطلب اپنے جذبات کو کچل کر ختم کرلینا ہرگز نہیں۔ میں اکثر اپنے مریضوں سے کہتا ہوں کہ ان کے جذبات ان کے ''غلام'' ہیں اور خود ضبطی کا فن خود واجبی (Self owing) جیسا ہے۔ اول آپ کے جذبات آپ کی توانائی کا سرچشمہ ہیں' وہ آزادی یا غلامی کی قوت فراہم کرتے ہیں جو ہمارے لئے زندگی کی منزلیں پانا ممکن بناتی ہے۔ چونکہ جذبات ہماری خدمت کرتے ہیں اس لئے ان کے ساتھ عزت سے پیش آنا چاہئے۔ غلاموں کے مالک عموماً دو غلطیاں کرتے ہیں جو ایگزیکٹو رہنمائی کی دو مخالف اور انتہائی صورتوں کے نمائندہ ہیں۔ ایک قسم اپنے غلاموں کو کوئی نظم و ضبط' کوئی ڈھانچہ' حدود اور سمت مہیا نہیں کرتی اور نہ ہی یہ واضح کرتی ہے کہ ان کا مالک کون ہے۔ بلاشبہ نتیجہ یہ برآمد ہوتا ہے کہ وقت گذرنے پر غلام کام بند کرکے دفتر میں آنا' شراب والی الماری پر حملہ کرنا اور فرنیچر توڑنا شروع کر دیتے ہیں اور جلد ہی مالک خود کو غلاموں کا غلام محسوس کرتا ہے --- پیچھے مذکور کرداری مریض جوڑے کی طرح بے ترتیبی میں زندہ۔

تاہم' رہنمائی کا مخالف انداز بھی اتنا ہی تباہ کن ہے۔ اس انداز میں غلاموں کا مالک اپنے غلاموں کے خوف (کہ کہیں وہ قابو سے باہر نہ ہو جائیں) سے اس قدر آسیب زدہ اور انہیں فرمانبرداری سکھانے کی خاطر متواتر مارتا پیٹتا ہے۔ یہ اس کی قوت کا پہلا اظہار ہوتا ہے۔ اس طرز عمل کے نتیجہ میں نسبتاً کم وقت میں غلام سخت سزائیں سہنے کے ساتھ ساتھ کم سے کم فائدہ مند ہوتے جاتے ہیں۔ یا پھر ان کا ارادہ زیادہ سے زیادہ مائل بہ بغاوت ہونے لگتا ہے۔ اگر یہ عمل کافی دیر تک جاری رہے تو ایک رات مالک کی پیش گوئی بالآخر سچی ہو جاتی ہے اور غلام اپنی غلامی کے بندھن توڑ کر اس کے مکان کو نذر آتش کر دیتے ہیں۔ مخصوص ذہنی انتشار اور زبردست اعصابی خلل بھی اسی طرح پیدا ہوتا ہے۔ اوپر بیان کردہ دونوں انداز کا متوازن درمیانی راستہ اپنے جذبات کو منظم کرنا ہے' جس کے لئے متواتر

انصاف اور ترمیم کی ضرورت ہے۔ یہاں مالک اپنے جذبات (غلاموں) کے ساتھ عزت سے پیش آتا' انہیں غذا' مکان اور علاج معالجے کی سہولت دیتا' ان کی بات سنتا اور جواب میں کچھ کہتا' ان کے حوصلے بڑھاتا اور صحت کے بارے میں دریافت کرتا ہے۔ تاہم' اس کے ساتھ ساتھ انہیں منظم' محدود کرتا' ان کے درمیان انصاف کرتا' انہیں سمت اور تربیت بھی دیتا ہے' لیکن اس بارے میں کوئی شک باقی نہیں چھوڑتا کہ ان کا مالک کون ہے۔ یہی صحت مندانہ رجحان خود ضبطی کا راستہ ہے۔

محبت کا جذبہ بھی منضبط جذبات میں سے ایک ہے۔ اسے اس کی تخلیقی قوت فراہم کرنے کی صلاحیت کے باعث بہت زیادہ تعظیم دینا ہوگی' لیکن اگر اسے بے لگام چھوڑ دیا گیا تو اس کا نتیجہ حقیقی محبت نہیں بلکہ بے ترتیبی اور بنجرپن ہوگا۔ چونکہ حقیقی محبت میں توسیع ذات کرنا شامل ہے اس لئے توانائی کی وسیع مقدار درکار ہے اور چاہے آپ کو یہ بات پسند آئے یا نہ آئے' یہ درست سہی کہ ہم میں ساری انسانیت سے محبت کا جذبہ موجود ہے اور یہ جذبہ ہمیں اتنی توانائی مہیا کرنے کے لئے مفید ہوسکتا ہے کہ چند مخصوص افراد سے حقیقی محبت کا اظہار کرسکیں۔ لیکن مقابلتاً" چند ایک لوگوں کے لئے ہی حقیقی محبت وہ سب کچھ ہے جو ہمارے دائرہ قوت میں ہے۔ اپنی توانائی کی حدود سے تجاوز کرنے کی کوشش کا مطلب اپنی استعداد سے بڑھ کر پیشکش کرنا ہے۔ اور ایک ایسا نقطہ موجود ہے جس سے آگے ہر کسی سے محبت کرنے کی کوشش عین انہی لوگوں کے لئے نقصان دہ اور پرفریب بن جاتی ہے جن کی ہم مدد کرنا چاہ رہے ہوتے ہیں۔ نتیجتاً ' اگر ہم اتنے خوش بخت ہوں کہ متعدد لوگ ہماری توجہ کے طلبگار ہوں تو ان میں سے اپنے محبوب ترین لوگوں کو چن لینا نہایت ضروری ہے۔ یہ انتخاب آسان نہیں' اس میں بہت تکلیف بھی ہوسکتی ہے۔ لیکن انتخاب کرنا لازمی ہے۔ متعدد عوامل پر غور کرنا پڑتا ہے' سب سے پہلے ہماری محبت وصول کرنے والے میں محبت کا جواب روحانی ترقی کے ساتھ دینے کی اہلیت۔ لوگ اس اہلیت میں مختلف ہوتے ہیں (اس کا مزید تجزیہ آگے آئے گا)۔ تاہم' اس میں کوئی شک نہیں کہ بہت سے ایسے لوگ موجود ہیں جن کی روحیں اس قدر ناقابل عبور غلاف کے پیچھے تالہ بند ہیں کہ انہیں ترقی دینے کی بڑی سے بڑی کوششیں بھی ناکام ہو جاتی ہیں۔ اپنی محبت سے فیض یاب نہ ہوسکنے والے کسی شخص سے محبت کرنے کی کوشش کرنا اپنے وقت کا زیاں اور بنجر زمین میں بیج بونے والی بات ہے۔ حقیقی محبت بیش بہاء ہے اور حقیقی محبت کی اہلیت کے حامل لوگ جانتے ہیں کہ ان کی محبت ہر ممکن تخلیقی انداز میں خود ضبطی کے ذریعے مرکوز ہونا ضروری ہے۔

بہت سے لوگوں کو محبت کرنے کے مسئلہ کی ضد کا تجزیہ بھی ضروری ہے۔ کم از کم کچھ ایک لوگوں کے لئے بیک وقت ایک سے زائد افراد سے محبت کرنا' بیک وقت بہت سے حقیقی محبت کے تعلقات استوار رکھنا ممکن ہوتا ہے۔ متعدد وجوہات کی بناء پر یہ بذات خود ایک مسئلہ ہے۔ ایک وجہ رومانی محبت کی وہ داستان ہے جس کے مطابق مخصوص لوگ ''ایک دوسرے کے لئے بنے ہیں۔'' لہٰذا' وہ کسی کے لئے بھی نہیں بنے ہوتے۔ چنانچہ یہ داستان محبت کے تعلقات (بالخصوص جنسی تعلقات) کے لئے تخصیص تجویز کرتی ہے۔ متوازن انداز میں دیکھا جائے تو یہ داستان انسانی تعلقات کی استواری اور افادیت میں حصہ ڈالنے کے لئے غالباً'' مددگار ہے' کیونکہ انسانوں کی ایک بہت بڑی اکثریت کو صرف اپنے شریک حیات اور بچوں کے ساتھ حقیقی محبت والے تعلقات بنانے میں خود توسیعی کی محدود صلاحیتوں کے چیلنج کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ درحقیقت' اگر آپ یہ کہہ سکتے ہیں کہ آپ نے اپنی بیوی/ خاوند اور بچوں کے ساتھ حقیقی محبت کا تعلق قائم کرلیا ہے تو پھر آپ اس سے کہیں زیادہ کچھ پانے میں کامیاب ہوچکے ہیں جو بیشتر لوگ پوری زندگی میں پاتے ہیں۔ اپنے گھرانے کو محبت سے بھرپور اکائی بنانے میں ناکام رہنے والے فرد پر اکثر رحم کھایا جاتا ہے' تاہم وہ بے تکان طور پر گھر سے باہر محبت سے بھرپور تعلقات کا متلاشی رہتا ہے۔ حقیقی محبت کرنے والے شخص کا پہلا فرض ہمیشہ اس کے اپنے ازدواجی یا والدینی تعلقات ہوں گے۔ بایں ہمہ' کچھ افراد میں محبت کرنے کی استعداد اتنی زیادہ ہوتی ہے کہ وہ گھر کے اندر کامیاب محبت کے تعلقات قائم کرنے کے علاوہ اضافی تعلقات کے لئے بھی توانائی رکھتے ہیں۔ ان کے لئے تخصیص کی داستان نہ صرف صریحاً غلط ہے بلکہ ان کی گھر سے باہر دوسروں کو محبت دے سکنے کی صلاحیت پر ایک غیرضروری حدبندی کی نمائندگی بھی کرتی ہے۔ اس حدبندی پر غلبہ پانا ناممکن ہے' لیکن خود کو بہت تھوڑا تھوڑا کرکے بہت وسعت میں پھیلانے سے بچنے کی خاطر خود توسیعی میں زبردست خود ضبطی درکار ہے۔ ''نئی اخلاقیات کے مصنف جوزف فلیچر کو اس غیرمعمولی حد تک پیچیدہ معاملے پر میرے ایک دوست سے بات کرتے ہوئے بتایا گیا' ''حقیقی محبت تصوراتی (آئیڈیل) ہے۔ بدقسمتی سے یہ ایسا تصور ہے جس کے قابل ہم میں سے چند ایک لوگ ہی ہیں۔'' اس کا مطلب یہ تھا کہ ہم میں سے بہت کم لوگوں میں اس قدر زیادہ خود ضبطی کی قابلیت ہوتی ہے کہ ایسے تعمیری تعلقات استوار کرسکیں جو گھر کے اندر اور باہر دونوں جگہوں پر حقیقی محبت کرنے والے ہوتے ہیں: حقیقی محبت کی تربیت کے بغیر آزادی غیرمتغیر طور پر محبت سے عاری اور تخریبی ہے۔

ہو سکتا ہے یہاں کچھ قارئین خود کو ضبط کے نظریہ سے لبریز محسوس کریں اور نتیجہ اخذ کریں کہ میں بے کیفی کی زندگی پر زور دے رہا ہوں۔ مسلسل خود ضبطی یا مسلسل اپنی پڑتال! فرض! ذمہ داری! چاہے آپ اسے کچھ بھی کہہ لیں' حقیقی محبت اپنے لئے ضروری تمام نظم و ضبط سمیت اس زندگی میں وافر مسرت کا واحد راستہ ہے۔ کوئی اور راستہ اپنانے پر آپ کو لطف و سرور کے لمحات شاذ و نادر ہی ملیں گے' لیکن وہ عارضی اور ہر لمحہ گریزاں ہوتے ہوئے ہوں گے۔ حقیقی طور پر محبت کرتے وقت میں خود کو وسعت دے رہا ہوتا ہوں اور وسعت پذیر ہوتے ہوئے نشوونما پاتا ہوں۔ میں جتنی زیادہ محبت کرتا ہوں' اتنی ہی دیر تک محبت کرتا ہوں اور اسی قدر بڑا بنتا جاتا ہوں۔ حقیقی محبت خود لبریزی ہے۔ میں دوسروں کی روحانی نشوونما کو جتنا فروغ دیتا ہوں میری اپنی نشوونما بھی اسی قدر فروغ پاتی ہے۔ میں مکمل طور پر خودغرض انسان ہوں۔ میں کبھی کسی کے لئے کچھ نہیں بلکہ اپنے لئے سب کچھ کرتا ہوں۔ محبت کے ذریعہ نشوونما پانے کے ساتھ ساتھ میری مسرت زیادہ سے زیادہ پائیدار ہوتی جاتی ہے۔ میں محبت کے رنگ میں رنگا ہوا ہوں۔ جیسا کہ جان ڈینور کہتا ہے:

ہر کہیں محبت ہے' میں اسے دیکھتا ہوں۔
تم وہی ہو جو کچھ ہوسکتے ہو' جاؤ اور محبت بن جاؤ۔
زندگی کامل ہے' میں پریقین ہوں۔
آؤ اور میرے ساتھ کھیل کھیلو۔

## محبت علیحدگی ہے:

اگرچہ دوسرے کی روحانی نشوونما کو فروغ دینے کا عمل اپنی نشوونما کو فروغ دینا ہوتا ہے' لیکن حقیقی محبت کی ایک خصوصیت یہ ہے کہ اپنے اور دوسرے کے درمیان امتیاز ہمیشہ برقرار اور محفوظ رہتا ہے۔ حقیقی محبت کرنے والا اپنے محبوب کو ایسے شخص کے طور پر سمجھتا ہے جو ایک بالکل علیحدہ شناخت کا حامل ہے۔ مزید برآں' حقیقی محبت کرنے والا ہمیشہ اس جداگانہ حیثیت اور محبوب کی بے مثال انفرادیت کو تعظیم دیتا اور بڑھاتا ہے۔ تاہم' اس علیحدگی کو سمجھنے اور تعظیم دینے میں ناکامی انتہائی عام ہے اور کافی زیادہ ذہنی علالت اور غیرضروری تکلیف کا باعث بنتی ہے۔

دوسرے کی علیحدگی کو سمجھنے میں ناکامی کی انتہائی شدید صورت کو نرگسیت کہتے ہیں۔ صاف گوئی سے کام لیتے ہوئے میں یہ کہوں گا کہ نرگسیت کے شکار افراد اپنے بچوں' میاں/

بیوی یا دوستوں کو جذباتی سطح پر خود سے علیحدہ سمجھنے کے قابل ہی نہیں ہوتے۔ نرگسیت کی فہم مجھے ایک شیزو فرینک مریضہ کے والدین سے گفتگو کے دوران عطا ہوئی۔ میری مریضہ کی عمر اس وقت اکتیس برس تھی۔ اٹھارہ برس سے لے کر اکتیس برس کی عمر تک وہ خودکشی کی کئی سنجیدہ کوششیں کر چکی تھی' اور اسے گذشتہ تیرہ برس کے دوران متواتر مختلف ہسپتالوں میں داخل کرایا گیا تھا۔ تاہم' زیادہ تر ان سالوں کے دوران دیگر ماہرین نفسیات کی جانب سے ملنے والی اعلیٰ نفسیاتی توجہ کے باعث وہ آخرکار بہتر ہونے لگی تھی۔ ہمارے اکٹھے کام کے چند مہینوں کے دوران اس نے قابل اعتبار لوگوں پر اعتبار کرنے' ناقابل اعتبار اور قابل اعتبار لوگوں کے درمیان فرق کرنے' اپنی شیزوفرینک بیماری سے نمٹنے کی خاطر باقی ساری زندگی بہت زیادہ خود ضبطی دکھانے کی ضرورت کو قبول کرنے' اپنے آپ کو عزت دینے اور نشوونما کے لئے دوسروں پر تکیہ کئے بغیر اپنا خیال رکھنے کی خاطر ہر لحظہ بڑھتی ہوئی قابلیت کا مظاہرہ کیا۔ اس زبردست بہتری کے باعث میں نے محسوس کیا کہ وہ لمحہ بہت جلد آنے والا ہے جب وہ ہسپتال کو خیرباد کہنے اور پہلی مرتبہ کامیاب خودمختار زندگی گذارنے کے قابل ہو جائے گی۔ اسی موقعہ پر میری ملاقات اس کے والدین سے ہوئی' جو تقریباً 45 برس کی عمر کا ایک دلکش' امیر جوڑا تھے۔ میں انہیں مریضہ (سوسن) کی زبردست بہتری کے بارے میں بتانے اور اپنی امید پسندی کی وجوہات کی وضاحت کرنے کے سلسلہ میں بہت مسرور تھا۔ لیکن میں حیران رہ گیا کہ جب میں نے بتانا شروع کیا تو سوسن کی ماں نے چپ چاپ رونا شروع کر دیا اور میری تمام پرامید گفتگو کے دوران متواتر روتی رہی۔ پہلے میں انہیں خوشی کے آنسو سمجھا' لیکن اس کے تاثرات سے واضح تھا کہ درحقیقت وہ اداسی محسوس کر رہی تھی' آخرکار میں نے کہا' "میڈم مجھے سمجھ نہیں آ رہی۔ آج میں آپ کو نہایت خوش امید باتیں بتا رہا ہوں' جبکہ آپ اداس لگتی ہیں۔"

"واقعی میں اداس ہوں۔ میں بے چاری سوسن کی تکلیف کے بارے میں سوچنے پر روئے بغیر نہیں رہ سکتی۔" اس نے جواب دیا۔

تب میں زیادہ وضاحت میں گیا کہ سوسن نے کافی تکلیف سہنے کے نتیجہ میں بہت کچھ سیکھا بھی تھا' اور اپنی علالت کو زیر کر لیا تھا اور اب مستقبل میں اسے زیادہ تکلیف ہونے کا امکان نہیں۔ شیزوفرینیا کے ساتھ اپنی جنگ سے حاصل ہونے والی سمجھ بوجھ کے باعث سوسن کو اس کمرے میں موجود ہم تینوں کی نسبت کم تکلیف ہوگی۔ سوسن کی ماں خاموشی سے آنسو بہاتی رہی۔

"صاف بات تو یہ ہے کہ میں ابھی تک کچھ نہیں سمجھ پایا۔ گذشتہ تیرہ برس کے دوران آپ نے سوسن کے نفسیاتی معالجوں کے ساتھ اس جیسی ہی درجن بھر کانفرنسیں کی ہوں گی' اور میرے خیال میں کوئی بھی سابقہ کانفرنس اس جیسی پرامید نہیں رہی ہوگی۔ آپ کو اداسی کے ساتھ ساتھ خوشی بھی محسوس نہیں ہو رہی؟" میں نے کہا۔

"میں صرف یہ سوچ سکتی ہوں کہ سوسن کے لئے زندگی کس قدر مشکل ہے۔" سوسن کی ماں نے اشک بہاتے ہوئے جواب دیا۔

"دیکھئے' کیا میرے کہنے کی کوئی ایسی بات ہے جو آپ کو اپنی بیٹی کے متعلق مسرور کر دے؟" میں نے کہا۔

"بے چاری سوسن کی زندگی دکھ بھری ہے۔" ماں نے سسکی بھری۔

اچانک مجھے محسوس ہوا کہ وہ سوسن کے لئے نہیں بلکہ اپنے لئے اشکبار تھی۔ وہ خود اپنے دکھ اور تکلیف پر آنسو بہا رہی تھی۔ چونکہ کانفرنس اس کے نہیں بلکہ سوسن کے بارے میں تھی اس لئے وہ سوسن کے نام پر رو رہی تھی۔ وہ یہ کیسے کر سکتی تھی' میں نے سوچا۔ اور تب میں نے جانا کہ درحقیقت سوسن کی ماں اپنے اور اپنی بیٹی کے درمیان فرق کرنے کے قابل نہ تھی۔ جو اسے محسوس ہوتا' سوسن بھی لازماً محسوس کرتی۔ وہ سوسن کو اپنی ضرورتوں کے ذریعہ اظہار کے طور پر استعمال کر رہی تھی۔ وہ یہ کام شعوری طور پر کینہ پروری کے ساتھ نہیں کرتی تھی۔ اصل میں وہ ایک جذباتی سطح پر سوسن کو اپنے سے جدا حیثیت میں نہیں دیکھ سکتی تھی۔ اس کے ذہن میں سوسن کا کوئی علیحدہ وجود ہی نہ تھا۔ اگرچہ وہ دیگر لوگوں کو اپنے سے مختلف جان سکتی تھی لیکن زیادہ بنیادی سطح پر وہ اس کے لیے وجود ہی نہیں رکھتے تھے۔ اپنے ذہن کی گہرائیوں میں وہ خود' اکیلی ہی' پوری کی پوری دنیا تھی۔

بعد کے تجربات میں میں نے اکثر شیزوفرینک بچوں کی ماؤں کو سوسن کی ماں جیسا غیر معمولی نرگسیت پسند پایا۔ کہنے کا مطلب یہ نہیں کہ ایسی مائیں نرگسیت پسند ہی ہوتی ہیں یا یہ کہ نرگسیت پسند مائیں غیر شیزوفرینک بچوں کی پرورش نہیں کر سکتیں۔ شیزو فرینیا ایک انتہائی پیچیدہ خلل ہے' جس کے اسباب ماحولیاتی کے ساتھ ساتھ جینی (Genetic) بھی ہیں۔ لیکن آپ سوسن کے بچپن میں اس کی ماں کی نرگسیت سے پیدا ہونے والی گڑبڑ کی گہرائیوں کا اندازہ کر سکتے ہیں۔ اور نرگسیت پسند ماؤں کا اپنے بچوں کے ساتھ باہمی تعلق میں مشاہدہ کرنے پر آپ اس گڑبڑ کو خارجی اعتبار سے دیکھ بھی سکتے ہیں۔ ہو سکتا ہے کسی دوپہر کو جب سوسن کی ماں اپنے لیے دکھ محسوس کر رہی ہو اور سوسن سکول سے واپسی پر اپنے ساتھ اپنی

کچھ پینٹنگز لائی ہو جنہیں استاد نے بہت زیادہ سراہا ہو۔ اگر وہ ماں کو آرٹ میں اپنی بہتری کے بارے میں فخر کے ساتھ بتاتی تو ماں جواب دیتی: "سوسن جاؤ جا کر تھوڑا آرام کر لو۔ تمہیں سکول میں اپنے کام میں خود کو اتنا تھکانا نہیں چاہیے۔ سکول اب اتنا اچھا نہیں رہا۔ اب وہ بچوں پر توجہ نہیں دیتے۔" دوسری جانب، ممکن ہے سوسن سکول بس میں لڑکوں سے پٹنے پر آنسو بہاتی گھر آئی ہو، لیکن اس کی خوشگوار موڈ میں بیٹھی ماں نے کہا ہو: کیا یہ ہماری خوش قسمتی نہیں کہ مسٹر جونز اتنا اچھا بس ڈرائیور ہے؟ وہ تم سب بچوں کے لڑائی جھگڑوں میں اس قدر تحمل مزاجی دکھاتا ہے۔ میرے خیال میں تمہیں چاہیے کہ کرسمس پر اسے کوئی چھوٹا سا تحفہ دو۔" چونکہ نرگسیت پسند افراد دوسروں کو محض اپنی توسیع ہی سمجھتے ہیں، اس لیے ان میں ہمدردی کا فقدان ہوتا ہے، جو دوسرے کے جذبات کو محسوس کرنے کی قابلیت ہے۔ ہمدردی نہ ہونے کے باعث نرگسیت پسند والدین بالعموم جذباتی سطح پر اپنے بچوں کو غیر مناسب ردعمل دیتے اور ان کے جذبات کو کوئی توثیق یا شناخت پیش کرنے میں ناکام ہو جاتے ہیں۔ تب اس میں حیرت کی کوئی بات نہیں کہ ایسے بچے اپنے جذبات کو شناخت، قبول اور منظم کرنے میں خوفناک مشکلات کے ساتھ بڑے ہوتے ہیں۔

والدین کی ایک وسیع اکثریت اپنے بچوں کی بے مثال انفرادیت یا "جدا گانہ پن" کو موزوں طور پر تسلیم کرنے یا بھرپور طریقے سے سراہنے میں ناکام رہتی ہے۔ عام مثالیں بکثرت ہیں۔ والدین اپنے بچے سے کہیں گے، "تم بالکل اپنے ماموں جیسے ہو" جیسے ان کے بچے محض ان کی اپنی یا خاندان کے کسی فرد کی جینی نقل ہوں، حالانکہ جینی امتزاج کے حقائق کی رو سے تمام بچے جینی اعتبار سے اپنے والدین یا آباؤ اجداد سے بالکل مختلف ہوتے ہیں۔ کھلاڑی باپ اپنے پڑھنے کے شوقین بیٹوں کو فٹ بال میں گھسیٹتے ہیں اور دانشور باپ اپنے کھلاڑی بیٹوں کو کتابوں میں۔ اور یوں اپنے بیٹوں میں کافی زیادہ غیر ضروری مصیبت اور احساس جرم کا باعث بنتے ہیں۔ ایک جنرل کی بیوی اپنی سترہ سالہ بیٹی کے بارے میں شکایت کرتی ہے، "جب سیلی گھر میں موجود ہوتی ہے تو تمام وقت کمرے میں بیٹھ کر غمگین شاعری کرتی رہتی ہے۔ ڈاکٹر، یہ بیماری ہے۔ اور میری بیٹی باہر گھومنے پھرنے سے صاف انکار کر دیتی ہے۔ مجھے ڈر ہے کہ کہیں وہ بہت زیادہ بیمار نہ ہو۔" پرکشش اور تیکھی نوجوان لڑکی سیلی، جو سکول میں بڑی عزت اور بہت سے دوست رکھتی ہے، سے ملاقات کے بعد میں نے اس کے والدین کو بتایا کہ میرے خیال میں سیلی بالکل صحت مند ہے اور غالباً انہیں چاہیے کہ اسے اپنی کاربن کاپی بنانے کے لیے اس پر اپنا دباؤ کم کریں۔" وہ مجھے چھوڑ کر کسی اور ماہر

نفسیات کے پاس چلے گئے جو شاید یپلی کے رویوں کو بیمار قرار دے سکتا۔

نوجوان اکثر شکایت کرتے ہیں کہ وہ حقیقی فکر کے باعث نہیں بلکہ اس خوف سے بالغ ہیں کہ کہیں والدین انہیں برا نہ سمجھیں۔ چند برس پہلے تک بالغ نوجوان کہا کرتے تھے، "میرے والدین ہر وقت بال کٹوانے کے لیے کہتے رہتے ہیں۔ وہ یہ نہیں بتا سکتے کہ لمبے بالوں میں میرے لیے کیا بری بات ہے۔ بس وہ صرف یہ نہیں چاہتے کہ ان کے بچے لمبے بالوں والے ہوں۔ میرا تو انہیں کوئی خیال نہیں۔ انہیں صرف اور صرف اپنے Image کی فکر ہے۔" نوجوانوں کی ایسی برہمی عموماً مبنی برانصاف ہوتی ہے۔ درحقیقت ان کے والدین اکثر اپنے بچوں کی بے مثال انفرادیت کو سراہنے میں ناکام رہتے ہیں۔ اور اپنے بچوں کو بالکل اسی طرح اپنی توسیع سمجھتے ہیں جیسے اپنے عمدہ کپڑوں اور نفاست سے بنائے ہوئے لانوں اور چمکیلی کاروں کو جو دنیا میں ان کی حیثیت کی نمائندگی کرتی ہیں۔ والدین کی اسی نرگسیت کی خود غرضی لیکن بہرحال تباہ کن عام صورتوں کے بارے میں ہی خلیل جبران بچوں کی پرورش کے حوالے سے ایک نظم میں نہایت خوبصورتی کے ساتھ کہتا ہے:

تمہارے بچے تمہارے بچے نہیں ہیں۔
وہ زندگی کی خود تمنائی کے بیٹے اور بیٹیاں ہیں۔
وہ تمہارے ذریعے آئے لیکن تم میں سے نہیں،
اور اگرچہ وہ تمہارے ساتھ ہیں لیکن تم سے تعلق نہیں رکھتے۔
تم انہیں اپنی محبت دو لیکن خیالات نہیں،
کیونکہ ان کے پاس اپنے خیالات ہیں۔
تم ان کے جسموں کو گھر دو لیکن روحوں کو نہیں،
کیونکہ ان کی روحیں آئندہ کے گھر میں مکین ہیں،
جہاں تم نہیں جا سکتے، اپنے خوابوں میں بھی نہیں۔
تم ان جیسا بننے کی جدوجہد کرو،
لیکن انہیں اپنے جیسا بنانے کی کوشش نہ کرو،
کیونکہ زندگی پیچھے کو جاتی ہے اور نہ گذشتہ کل میں اٹکی ہوئی ہے۔
تم وہ کمانیں ہو جن سے تمہارے بچے زندہ تیروں کے طور پر
آگے کو پھینکے گئے ہیں۔
کمان دار لامتناہیت کی راہ پر نشان ڈھونڈتا ہے،

اور وہ (خدا) اپنی طاقت سے تمہیں جھکاتا تاکہ اس کے تیر
تیزی سے اور زیادہ دور تک جائیں۔
کمان دار کے ہاتھ میں اپنا جھکاؤ باعث مسرت بناؤ
کیونکہ وہ اڑنے والے تیر کی طرح سے
مستحکم رہنے والی کمان سے بھی محبت کرتا ہے۔

## محبت اور نفسیاتی علاج:

اپنے سے قریب افراد کی علیحدگی کو پوری طرح قبول کرنے میں انسانوں کو عموماً پیش آنے والی مشکل نہ صرف ان کی والدینی بلکہ شادی سمیت تمام تعلقات قربت میں بھی گڑبڑ پیدا کرتی ہے۔ کچھ عرصہ قبل شادی شدہ جوڑوں کے گروپ میں میں نے ایک رکن کو کہتے سنا کہ اس کی بیوی کا "مقصد اور فرض" ان کے گھر کو صاف ستھرا رکھنا اور اسے کھانا کھلانا تھا۔ میں اس تکلیف وہ حد تک عیاں مرد شاونزم پر حواس باختہ رہ گیا۔ میں نے سوچا کہ گروپ کے دوسرے ارکان سے ان کی بیوی/خاوند کے مقاصد اور فرائض پوچھ کر (ان کے خیال میں) اس مردشاونزم کو ننگا کروں گا۔ لیکن بہت دہشت ہوئی کہ چھ دیگر مردوں نے بھی اس سے ملتے جلتے جواب دیئے۔ ان سب نے اپنی بیویوں کا مقصد اور فرض اپنے حوالے سے بتایا۔ وہ سبھی یہ جاننے میں ناکام ہو گئے کہ ان کی بیویوں کا شادی' کھانے پکانے اور گھر صاف رکھنے کے علاوہ بھی کوئی مقدر ہو سکتا ہے۔ میں نے کہا' "تمہاری ازدواجی زندگیوں میں مشکلات ہونا کوئی حیرت انگیز بات نہیں' اور یہ مشکلات اس وقت تک موجود رہیں گی جب تک تم یہ تسلیم نہیں کر لیتے کہ تمہارا مقدر ایک دوسرے سے جدا ہے۔" گروپ اس بیان پر بہت گڑبڑ کا شکار ہوا۔ کچھ رقابت کے ساتھ انہوں نے مجھ سے میری بیوی کا مقصد اور فرض دریافت کیا۔ میں نے جواب دیا: "میری بیوی للی کا مقصد اور فرض یہ ہے کہ وہ اپنی پوری صلاحیتوں کو بروئے کار لا کر اپنی نشوونما کرے' میرے لیے نہیں بلکہ اپنے مفاد اور خدا کی خوشنودی کے لیے۔" تاہم' یہ تصور کچھ دیر تک انہیں اجنبی محسوس ہوتا رہا۔

قریبی تعلقات میں علیحدگی کا مسئلہ زمانوں سے نوع انسانی کو ایذائیں دیتا آیا ہے۔ تاہم' اسے ازدواجی کی نسبت سیاسی نکتہ نظر سے زیادہ توجہ دی گئی۔ مثلاً' خالص کیمونزم اوپر مذکور جوڑوں نے ملتا جلتا فلسفہ بیان کرتا ہے --- یعنی' فرد کا مقصد اور فرض تعلق' گروپ' مجموعے' معاشرے کی خدمت کرنا ہے۔ صرف ریاست کے مقدر پر غور وخوض کیا جاتا ہے' فرد کے

مقدر کو بے نتیجہ مان لیا جاتا ہے۔ دوسری جانب، خالص سرمایہ داری نظام فرد کے مقدر کو تعلق، گروپ، مجموعے، معاشرے کو قربان کر کے بھی اپناتا ہے۔ بیوائیں اور یتیم فاقہ کشی کرتے رہیں، لیکن اسے فرد کو اپنے انفرادی اقدام کے تمام پھل حاصل کرنے سے نہیں روکنا چاہیے۔ کسی بھی صاحب ادراک ذہن پر یہ عیاں ہو گا کہ تعلقات کے اندر علیحدگی کے مسئلے کا ان میں سے کوئی بھی خالص حل کامیاب نہیں ہو گا۔ فرد کی صحت کا دارومدار معاشرے کی صحت پر ہے، اور معاشرے کی صحت افراد کی صحت پر منحصر ہے۔

ایک عام اور روایتی اعتبار سے مردانہ ازدواجی مسئلہ اس خاوند کا پیدا کردہ ہے جو ایک مرتبہ شادی کرنے کے بعد ادھر ادھر مہم جوئی شروع کر دیتا ہے۔ اور اتنا ہی عام اور روایتی اعتبار سے زنانہ ازدواجی مسئلہ اس بیوی کا پیدا کردہ ہے جو شادی ہو جانے کے بعد یہ سمجھتی ہے کہ اس کی زندگی کا مقصد پورا ہو گیا۔ اس کی نظر میں بیس کیمپ ہی چوٹی ہے۔ وہ اپنے خاوند کی ازدواجی زندگی سے علاوہ کچھ پانے اور تجربات کرنے کی ضرورت کو نہیں سمجھ سکتی۔ وہ اس ضرورت کے جواب میں حسد اور کبھی نہ ختم ہونے والے مطالبات کرتی ہے کہ خاوند زیادہ سے زیادہ توانائی گھر میں صرف کرے۔ نتیجتاً بھرپور امکان ہوتا ہے کہ مرد لحہ بھر میں نکل بھاگے۔

نوجوانی میں میں ایک امریکی شاعرہ Ann Bradstreet کے اپنے خاوند سے کہے ہوئے الفاظ کو بہت سراہا کرتا تھا: "اگر کبھی دو ایک ہوئے ہیں تو صرف ہم۔" تاہم، بڑا ہونے پر مجھے احساس ہوا کہ دو شریکوں کی علیحدگی ہی ان کے اتحاد کو بھرپور اور مکمل بناتی ہے۔ اپنی بنیادی تنہائی سے خوفزدہ اور شادی میں مدغم ہونے کی خواہش رکھنے والے افراد کبھی عظیم ازدواجی تعلق کی تعمیر نہیں کر سکتے۔ حقیقی محبت نہ صرف دوسرے کی انفرادیت کی عزت کرتی بلکہ درحقیقت علیحدگی کا خطرہ مول لے کر اسے بڑھانے کی کوشش بھی کرتی ہے۔ زندگی کا حتمی مقصد بدستور فرد کی روحانی ترقی رہتا ہے۔ چوٹیوں کی جانب تنہا سفر جن پر صرف اکیلے ہی چڑھا جا سکتا ہے۔ کامیاب شادی یا کامیاب معاشرے کی مہیا کردہ غذا کے بغیر اہم سفر مکمل نہیں ہو سکتے۔ شادی اور معاشرے کے وجود میں آنے کا بنیادی مقصد اس سفر میں معاونت کرنا ہے۔ نتیجتاً سفر کی منزل ہی شادی یا معاشرے کو نئی بلندیوں تک پہنچاتی ہے۔ اس اعتبار سے انفرادی نشوونما اور معاشرتی ترقی باہم منحصر ہیں۔ لیکن ہمیشہ اور ناگزیر طور پر تنہائی۔ خلیل جبران کا پیغمبر اپنی اس تنہائی کی دانش سے ہی ایک مرتبہ پھر ہمیں شادی کے متعلق بتاتا ہے:

لیکن اپنی یک قالبی میں درزیں رہنے دو'
اور آکاش کی ہواؤں کو اپنے درمیان رقص کرنے دو۔
ایک دوسرے سے محبت کرو لیکن محبت کو بندھن نہ بناؤ:
بلکہ اسے اپنی روحوں کے ساحلوں کے درمیان متحرک سمندر بننے دو۔
ایک دوسرے کا جام بھرو لیکن ایک جام سے نہ پیو۔
ایک دوسرے کو اپنی روٹی دو لیکن ایک ہی لوندے سے نہ کھاؤ
اکٹھے گاؤ اور رقص کرو اور خوشی مناؤ' لیکن ایک دوسرے کو اکیلا رہنے دو'
جس طرح بربط کے تار اکیلے ہونے کے باوجود ایک ہی لے میں جھنجھناتے ہیں۔
اپنے دلوں کو ایک دوسرے کی تحویل میں نہ دو۔
کیونکہ صرف زندگی کا ہاتھ تمہارے دلوں کو تھام سکتا ہے۔
اور اکٹھے کھڑے رہو' تاہم' ایک دوسرے سے بہت زیادہ قریب نہیں:
کیونکہ معبد کے ستون دور دور کھڑے ہوتے ہیں'
اور برگد اور صنوبر کے درخت ایک دوسرے کے سائے تلے نشوونما نہیں پاتے۔

## محبت کا راز:

کافی صفحات پہلے اس بات کے ساتھ یہ بحث شروع ہوئی تھی کہ محبت ایک پراسرار موضوع ہے اور آج تک اس اسرار سے گریز کیا گیا۔ ابھی تک یہاں اٹھائے گئے سوالات کے جواب دیئے گئے ہیں۔ لیکن اور بھی سوالات ہیں جن کا جواب اتنا آسان نہیں۔

ان سوالات کا ایک سیٹ ابھی تک زیر بحث لائے گئے موضوعات میں سے منطقی طور پر اخذ ہوتا ہے۔ مثلاً وضاحت کر دی گئی ہے کہ خود ضبطی محبت کی بنیاد میں سے پیدا ہوتی ہے۔ لیکن یہ سوال بے جواب رہ جاتا ہے کہ خود محبت کا سرچشمہ کیا ہے۔ اور اگر ہم یہ سوال کریں تو ہمیں یہ سوال بھی کرنا ہو گا کہ محبت کی عدم موجودگی کے ذرائع کیا ہیں۔ محبت کی عدم موجودگی ذہنی بیماری کی مرکزی وجہ ہے' اور محبت کی موجودگی نفسیاتی علاج کا لازمی شفاء بخش عنصر ہے۔ اگر ایسا ہے تو پھر عدم محبت کے ماحول میں پیدا ہونے اور پرورش پانے والے مخصوص چند لوگ کسی نہ کسی طرح اپنے بچپن سے کیسے نکل آتے ہیں (اور کبھی کبھی تو انہیں نفسیاتی علاج کی ضرورت بھی نہیں پڑتی) اور بالغ' صحت مند اور شاید زیادہ ولی لوگ

بن جاتے ہیں؟ بالعکس طور پر، ظاہر میں دیگر افراد جتنے ہی علیل نظر آنے والے لوگ انتہائی عقلمند اور محبت کرنے والے معالج کے نفسیاتی علاج پر ردعمل دینے میں جزوا" یا کُملا" کیوں ناکام رہتے ہیں؟

"رحمت" کے موضوع پر آخری باب میں ان سوالات کا جواب دینے کی کوشش کی جائے گی۔ ضروری نہیں کہ یہ کوشش میرے سمیت ہر ایک کو پوری طرح مطمئن کر دے۔ تاہم، مجھے امید ہے کہ میری تحریر کچھ تاریک گوشوں کو منور کر سکے گی۔

ان معاملات سے متعلق سوالات کا ایک اور سیٹ بھی ہے جسے محبت پر بحث میں مقصدا" بالائے طاق رکھ دیا گیا۔ جب میری محبوبہ پہلی مرتبہ میرے سامنے بالکل برہنہ کھڑی ہوتی ہے تو میرے پورے وجود میں ایک احساس موجود ہوتا ہے: پر تعظیم خوف (رعب ودبدبہ)۔ کیوں؟ اگر سیکس محض جبلت سے زیادہ کچھ نہیں تو میں صرف "سختی" یا بھوک ہی کیوں نہیں محسوس کرتا؟ ایسی سیدھی سادی بھوک انواع کا فروغ یقینی بنانے میں بالکل کافی ہو گی۔ رعب و جلال کیوں؟ سیکس کو تعظیم سے پیچیدہ کیوں بنایا جائے؟ اور کیا چیز خوبصورتی یا حسن کا تعین کرتی ہے؟ میں نے کہا ہے کہ حقیقی محبت کا معروض صرف کوئی شخص ہو گا، کیونکہ لوگوں کی روحیں نشوونما کی صلاحیت رکھتی ہیں۔ لیکن کسی مہان لکڑی تراش کی عمدہ ترین تخلیق کے بارے میں کیا کہا جائے؟ یا قرون وسطیٰ کی میڈوناؤں کے مجسموں کے بارے میں؟ یا ڈیلفی کے مقام پر یونانی رتھ بان کے کانسی سے بنے مجسمے کے متعلق؟ کیا یہ بے جان چیزیں اپنے خالقوں کی محبوب نہیں تھیں اور کیا ان کی خوبصورتی کا اپنے خالقوں کی محبت سے کوئی تعلق نہیں؟ فطرت کی خوبصورتی کو کیا کہیں --- فطرت جسے ہم کبھی کبھی "تخلیق" کا نام دیتے ہیں؟ اور خوبصورتی یا مسرت کی موجودگی میں ہم اداسی یا آنسوؤں کا عجیب پیراڈ اکسیکل رد عمل کیوں دیتے ہیں؟ یہ بات کیسے یقینی ہے کہ مخصوص طریقوں سے بجائے یا گائے ہوئے مخصوص نغمے ہمیں متاثر کر سکتے ہیں؟ اور جب میرا بیٹا، ہسپتال میں علاج کروا کر گھر آنے پر پہلی رات ہی اچانک میرے پاس آ کر میری کمر پہ دھیرے دھیرے ہاتھ پھیرنے لگتا ہے تو میری آنکھیں بھیگ کیوں جاتی ہیں؟

ظاہر ہے یہاں زیر بحث نہ لائی گئیں محبت کی بہت سی جہتیں سمجھنے میں انتہائی مشکل ہیں۔ میں نہیں سمجھتا کہ ان (اور دیگر بہت سے) پہلوؤں کے متعلق سوالات کا سماجی حیاتیات کوئی جواب دے پائے گی۔ عام نفسیات اپنی انا کی حدود کے علم کے ساتھ تھوڑی بہت مدد کر سکتی ہے ---- لیکن تھوڑی بہت ہی۔ ایسی چیزوں کے متعلق سب سے زیادہ جاننے والے

لوگ مذہبی ہیں' جو تصوف کے طالب علم ہیں۔ اگر ہمیں ان معاملات پر بصیرت کی زرا سی ٹمٹماہٹ بھی حاصل کرنا ہے تو مذہب کے موضوع سے رجوع کرنا لازمی ہے۔

اس کتاب کا باقی حصہ مذہب کے مخصوص پہلوؤں سے متعلق ہے۔ اگلے باب میں مذہب اور نشوونما کے عمل کے مابین تعلق پر بہت محدود طریقے سے بحث کی جائیگی۔ آخری حصہ رحمت اور اس عمل میں اس کے کردار سے متعلق ہے۔ رحمت کا نظریہ مذہب میں کئی ہزار سال سے موجود لیکن نفسیات سمیت تمام سائنس میں اجنبی ہے۔ بایں ہمہ' مجھے پورا یقین ہے کہ انسانوں میں نشوونما کے عمل کی مکمل تفہیم کے لیے رحمت کے مظہر کو سمجھنا لازمی ہے۔

تیسرا باب

# نشوونما اور مذہب

## نظریات دنیا اور مذہب:

جوں جوں انسان تربیت اور محبت اور زندگی کے تجربات میں ترقی کرتے ہیں' ویسے ویسے ان کی دنیا اور اس میں اپنے مقام کی تفہیم قدرتی طور پر بڑھتی جاتی ہے۔ بالعکس طور پر' جیسے لوگ تربیت' محبت میں تجربہ زندگی میں ترقی کرتے ہیں' ان کی فہم ترقی کرنے میں ناکام ہو جاتی ہے۔ "نتیجتاً" بنی نوع انسان میں زندگی کو سمجھنے کے متعلق ہماری تفہیم میں غیر معمولی تغیرات موجود ہیں۔

یہ فہم ہمارا مذہب ہے۔ چونکہ ہر کسی میں فہم موجود ہے --- کوئی نہ کوئی نظریہ دنیا چاہے کتنا ہی محدود یا ابتدائی یا غیر درست --- اس لیے ہر کسی کا کوئی نہ کوئی مذہب ہے۔ وسیع طور پر تسلیم نہ کی جانے والی یہ حقیقت انتہائی اہم ہے: ہر کسی کا ایک مذہب ہے۔

مجھے پورا یقین ہے کہ ہم مذہب کو بہت محدود الفاظ میں بیان کرنے کے رجحان سے تکلیف اٹھاتے ہیں۔ ہم یہ سوچنے پر مائل ہوتے ہیں کہ مذہب میں خدا پر اعتقاد یا کسی رسوماتی ادائیگی یا عباداتی جماعت کا رکن ہونا لازمی طور پر شامل ہونا چاہیے۔ جو شخص عبادت خانے میں نہیں جاتا یا ماورائی وجود پر یقین نہیں رکھتا اسے ہم "غیر مذہبی" کہتے ہیں۔ میں نے بڑے بڑے دانشوروں کو بھی ایسی باتیں کہتے سنا ہے: "بدھ مت درحقیقت ایک مذہب نہیں" یا "وحدت الوجودیوں نے اپنے عقیدے میں سے مذہب کو خارج کر دیا" یا "تصوف مذہب سے زیادہ ایک فلسفہ ہے۔" ہم میں مذہب کو ایک یک رنگی چیز کے طور پر دیکھنے کا رجحان موجود ہے' اور پھر اس نہایت سادہ نظریے کے ساتھ ہم پریشان ہوتے ہیں کہ دو انتہائی مختلف افراد خود کو عیسائی یا مسلمان کیسے کہتے ہیں یا کوئی ملحد کسی عبادت گذار سے زیادہ مذہبی اخلاقیات کا مبلغ کیسے بن جاتا ہے۔

میں نے دیکھا ہے کہ بہت سے نفسیاتی معالج اپنے مریضوں کے دنیا کو دیکھنے کے انداز

پر بہت کم توجہ (اگر دیں تو) دیتے ہیں حالانکہ ہر شخص دنیا کی بنیادی فطرت کے متعلق اپنے واضح نظریات اور اعتقادات رکھتا ہے۔ کیا مریض کائنات کو بنیادی اعتبار سے بے ترتیب اور بے معنی سمجھتے ہیں تاکہ وہ اپنی خوشی کی خاطر ہر قسم کی موقع پرستی دکھا سکیں۔ کیا ان کے خیال میں دنیا ایسی جگہ ہے جہاں چھوٹی مچھلی بڑی مچھلی کا نوالہ بنتی ہے اور سفاکی بقاء کی بنیادی شرط ہے؟ یا پھر کیا وہ دنیا کو ایسی جگہ خیال کرتے ہیں جس میں اچھائی خود بخود فاتح ہو گی اور مستقبل کا فکر کرنے کی ضرورت نہیں؟ یا ایسی جگہ جہاں وہ چاہے جیسے بھی زندگی گذاریں' وہ بہرحال زندہ رہیں گے؟ یا کڑے اصولوں کی ایک کائنات جس میں اگر انہوں نے مخصوص راہ سے ذرا بھی پاؤں باہر نکالا تو انہیں اٹھا کر پھینک دیا جائے گا؟ وغیرہ۔ لوگوں کے دنیا کو دیکھنے کے سب انداز مختلف ہیں۔ نفسیاتی علاج کے لئے لازمی ہے کہ معالج اپنے مریض کا نظریہ دنیا جانیں' کیونکہ یہ ان کے مسائل کا بنیادی حصہ ہوتا ہے اور ان کو شفاء دینے کے لئے نظریہ دنیا کی درستگی نہایت ضروری ہے۔ چنانچہ میں اپنے ماتحتوں سے کہتا ہوں : "اگر مریض کہیں کہ ان کا کوئی مذہب نہیں تب بھی ان کے مذہب تلاش کرو۔"

بالعموم کسی شخص کا مذہب یا نظریہ دنیا صرف نامکمل لحاظ سے شعوری ہوتا ہے۔ اکثر مریضوں کو معلوم نہیں ہوتا کہ وہ دنیا کو کیسے دیکھتے ہیں' اور نہ ہی یہ کہ ان کا مذہب اصل میں کیا ہے۔ 46-45 سال کا ایک کامیاب صنعتی انجینئر شدید ڈپریشن کا شکار ہو گیا۔ اپنے کام میں کامیاب' اور مثالی خاوند اور باپ ہونے کی حقیقت کے باوجود وہ خود کو بے وقعت اور برا محسوس کرتا۔ اس نے کہا' "اگر میں مر جاؤں تو یہ دنیا ایک بہتر جگہ بن جائے گی۔" اور اس نے واقعی خود کشی کی دو انتہائی سنجیدہ کوششیں کیں۔ حقیقت پسندانہ تسلیاں اس کے خود کو بے وقعت سمجھنے کی غیر حقیقت پسندی کو زائل نہ کر سکیں۔ بے خوابی اور طیش انگیزی جیسی ڈپریشن کی عمومی علامات کے ساتھ ساتھ سٹیورٹ کو کھانا نگلنے میں بھی بہت تکلیف ہوتی۔ اس نے کہا' "کھانے کا ذائقہ تو برا لگتا ہی ہے لیکن مجھے لگتا ہے جیسے میرے حلق میں کوئی لوہے کا بلیڈ پھنس گیا ہے اور مائع چیز کے سوا کچھ بھی اس میں سے نہیں گزر سکتا۔" خصوصی ایکسرے اور ٹیسٹ اس کے مسئلے کی طبعی وجہ دریافت کرنے میں ناکام ہو گئے۔ سٹیورٹ اپنے مذہب کے متعلق کچھ نہیں بتاتا تھا۔ اس نے بتایا : "میں سیدھا سادا ملحد ہوں۔ ایک سائنسدان۔ میں صرف دیکھی اور چھوئی جاسکنے والی چیزوں پر یقین رکھتا ہوں۔ اگر میرا کسی رحیم اور محبت کرنے والے خدا پر یقین ہوتا تو شاید میری حالت بہتر ہوتی' لیکن صاف صاف بات ہے کہ میں اس قسم کی لغویات کو ہضم نہیں کر سکتا۔ بچپن میں اس کا کافی بڑا حصہ

ہضم کرلیا تھا اور اب اس سے چھٹکارا پالینے پر خوش ہوں۔" سٹیورٹ کی پرورش ایک چھوٹی سی برادری میں ہوئی تھی۔ اس کا باپ ایک کٹر بنیاد پرست پادری تھا اور ماں بھی اسی جتنی کٹر اور بنیاد پرست تھی۔ اس نے موقع ملتے ہی گھر اور چرچ کو چھوڑ دیا۔ علاج شروع ہونے کے کئی ماہ بعد سٹیورٹ نے اپنا مندرجہ ذیل مختصر خواب سنایا: "میں واپس اپنے منی سوٹا والے بچپن کے گھر میں تھا۔ یوں لگتا تھا جیسے میں بچپن میں ہی وہاں رہ رہا ہوں' تاہم اتنا پتہ تھا کہ میری عمر اتنی ہی ہے جتنی اب اس وقت ہے۔ رات کا وقت تھا ایک آدمی گھر کے اندر داخل ہوا۔ وہ ہمارے گلے کاٹنے کے ارادے سے آیا تھا۔ میں نے اس سے پہلے اسے کبھی نہیں دیکھا تھا۔ لیکن حیرت انگیز طور پر مجھے معلوم تھا کہ وہ کون ہے اس لڑکی کا باپ جس کے ساتھ میں نے ثانوی سکول میں دو مرتبہ ڈیٹ ماری تھی --- اور بس۔ کوئی نتیجہ نہ نکلا۔ میں یہ جان کر خوف کے عالم میں بیدار ہوا کہ وہ آدمی ہمارے گلے کاٹنا چاہتا تھا۔"

میں نے سٹیورٹ سے کہا کہ مجھے اس آدمی کے بارے میں جو کچھ بتا سکتا ہے' بتا دے۔ وہ کہنے لگا' "واقعی اور کوئی بات ایسی نہیں جو میں آپ کو بتا سکوں۔ میں اس سے کبھی نہیں ملا۔ میں نے صرف اس کی بیٹی کے ساتھ دو مرتبہ ڈیٹ ماری تھی --- درحقیقت وہ ڈیٹس بھی نہیں تھیں' بس ہم دونوں نوجوانوں کی جماعتی عبادت کے بعد اس کے گھر تک پیدل چلتے گئے تھے۔ ان میں سے ایک موقع پر میں نے جھاڑیوں کے پیچھے تاریکی میں اس کو ایک بوسہ دیا تھا۔" یہ کہہ کر سٹیورٹ پریشان سی ہنسی ہنسا پھر کہنے لگا' "اپنے خواب میں مجھے محسوس ہوا تھا کہ میں نے اس کے باپ کو نہیں دیکھا مگر پھر بھی اسے جانتا ہوں۔ درحقیقت' حقیقی زندگی میں میں نے اسے دیکھا تھا --- دور سے۔ وہ ہمارے قصبے کا سٹیشن ماسٹر تھا۔ گرمیوں کی دوپہروں میں جب میں سٹیشن پہ جا کر ٹرینوں کو دیکھا کرتا تھا تو کبھی کبھار اس پر نظر پڑ جاتی۔"

مجھے اچانک کچھ یاد آیا۔ میں خود بھی بچپن کی کاہل دوپہروں میں ٹرینوں کو آتے جاتے دیکھا کرتا تھا۔ ٹرین سٹیشن میں "ایکشن" ہوتا تھا۔ اور سٹیشن ماسٹر ایکشن کا "ڈائریکٹر" تھا۔ اسے دور دراز جگہیں معلوم تھیں جہاں سے بڑی بڑی ٹرینیں آتی اور جہاں ہمارے چھوٹے سے قصبے کو چھو کر جاتی تھیں۔ اسے پتہ تھا کہ کونسی ٹرین رکے گی اور کونسی ٹرین زمین کو لرزاتی ہوئی چھک چھک کرتی تیزی سے گزر جائے گی۔ وہ سوچئے' سگنلوں کو اوپر نیچے کرتا۔ وہ ڈاک وصول اور روانہ کرتا۔ اور جب یہ حیرت انگیز کام نہ کر رہا ہوتا تو اپنے دفتر میں بیٹھ کر اور بھی زیادہ حیرت انگیز کام کرتا۔ چھوٹی سی جادوئی کنجی کو پراسرار سر تال والی زبان میں

بجا کر ساری دنیا میں پیغامات بھیجتا رہتا۔

میں نے کہا' "سٹیورٹ' تم نے مجھے بتایا ہے کہ تم ملحد ہو اور مجھے تم پر یقین ہے۔ تمہارے ذہن کا ایک حصہ خدا پر یقین نہیں رکھتا۔ لیکن مجھے شک گذرنے لگا ہے کہ تمہارے ذہن کا ایک اور حصہ ایسا ہے جو خدا پر یقین رکھتا ہے --- ایک خطرناک' قہار و جبار' گلا کاٹنے والا خدا۔"

میرا شک درست تھا۔ آہستہ آہستہ' ہچکچاتے' مدافعت کرتے ہوئے سٹیورٹ نے اپنے اندر ایک عجیب اور بدنما عقیدے کو جاننا شروع کر دیا: اپنی الحاد پرستی سے ماورا ایک مفروضہ کہ کوئی بدخواہ اور منحوس طاقت دنیا کو کنٹرول کرتی ہے۔ ایسی طاقت جو نہ صرف اس کا گلا کاٹ سکتی تھی' بلکہ ایسا کرنے کی شوقین بھی تھی --- اسے اس کی تجاوزات پر سزا دینے کی مشتاق۔ آہستہ آہستہ ہم نے اس کی "تجاوزات" پر غور کرنا بھی شروع کیا' بیشتر چھوٹے موٹے جنسی واقعات' مثلاً سٹیشن ماسٹر کی بیٹی کا بوسہ لینا۔ انجام کار واضح ہوگیا کہ (اس کے ڈپریشن کی دیگر وجوہات کے درمیان) سٹیورٹ اس امید میں خود کو سزا دے رہا اور تصوراتی طور پر اپنا گلا کاٹ رہا تھا کہ ایسا کرنے سے وہ خدا کو واقعی گلا کاٹنے اور سزا دینے سے روک سکے گا۔

سٹیورٹ کے بدخواہ خدا اور بداندیش دنیا کا نظریہ کہاں سے پھوٹا تھا؟ لوگوں کے مذہب کیسے شکل پذیر ہوتے ہیں؟ کسی شخص کے مخصوص نظریہ دنیا کو کیا چیز متعین کرتی ہے؟ یہ کتاب ان سوالات کی زیادہ گہرائی میں نہیں جائے گی۔ لیکن مذہب کی صورت گری میں اہم ترین عنصر ان کی ثقافت ہے۔ اگر ہم یورپی ہیں تو قرین قیاس طور پر یقین کریں گے کہ عیسیٰ ایک سفید آدمی تھا' اور اگر افریقی ہیں تو اسے کالا آدمی مانیں گے۔ اگر کوئی شخص ہندوستانی ہے اور اس کی پرورش بنارس یا بمبئی میں ہوئی ہے تو وہ ہندو بنے گا' اور اس نظریے کا حامل ہوگا جسے قنوطی نظریہ دنیا کہا جاتا ہے۔ اگر کوئی پیدائشی امریکی اور انڈیا کا پلا بڑھا ہے تو اس کے ہندو کی بجائے عیسائی بننے کا امکان زیادہ ہوگا۔ مزید برآں' ہم دیکھتے ہیں کہ مجسمہ سازی کی یونانی روایت نے گوتم بدھ کے ملنے والے مجسموں کے ناک ستواں بنائے' لیکن جب بدھ اور بدھ مت تھائی لینڈ وغیرہ میں پہنچا تو وہاں کے لوگوں نے بدھ کا ناک اپنے جیسے بنایا --- ہم میں اپنے اردگرد والے لوگوں کے اعتقادات اپنانے کا رجحان ہے اور ہم اسے ہی سچ قبول کرلیتے ہیں جو یہ لوگ ہمیں دنیا کی فطرت کے متعلق بتاتے ہیں۔ سال بہ سال پختہ ہونے کے بعد ان کے نظریات ہمارے نظریات بن جاتے ہیں۔

لیکن نسبتاً کم بدیہی (نفسیاتی معالجوں کو چھوڑ کر) یہ حقیقت ہے کہ ہمارا خاندان ہماری ثقافت کا اہم ترین حصہ ہے۔ سب سے بنیادی ثقافت وہ خاندان ہے جس میں ہم رہتے ہیں' اور ہمارے والدین اس کے "ثقافتی رہنما" ہیں۔ مزید برآں' اس ثقافت کا اہم ترین پہلو خدا اور چیزوں کی فطرت کے متعلق ہمارے والدین کی بتائی ہوئی باتیں نہیں بلکہ ان کا طرز عمل ہے --- وہ ایک دوسرے سے کیا سلوک کرتے ہیں اور ہمارے ساتھ کیسے پیش آتے ہیں۔ بہ الفاظ دیگر' خاندان کی کائنات صغیر میں ہم جو کچھ تجربہ کرتے ہیں وہی بڑے ہونے پر دنیا کی فطرت کے متعلق ہماری معلومات کو متعین کرتا ہے۔ ہمارے والدین کی بتائی ہوئی باتیں ہمارے نظریہ دنیا کو اتنا متعین نہیں کرتیں جتنا کہ وہ بے مثال دنیا جو وہ اپنے رویے کے ذریعہ ہمارے لئے تخلیق کرتے ہیں۔

"میں مانتا ہوں کہ میں ایک گلا کاٹنے والے خدا کا نظریہ رکھتا ہوں۔" سٹیورٹ نے کہا' "لیکن یہ آیا کہاں سے؟ میرے والدین یقیناً خدا پر یقین رکھتے تھے --- وہ اس کے متعلق مسلسل باتیں کرتے --- لیکن ان کا خدا محبت کا خدا تھا۔ عیسیٰ مسیح ہم سے محبت کرتا ہے' خدا ہم سے محبت کرتا ہے۔ ہم خود مسیح سے محبت کرتے ہیں۔ محبت' محبت اور محبت' میں نے آج تک صرف یہی سنا ہے۔"

"کیا تمہارا بچپن خوشگوار تھا؟" میں نے پوچھا۔

سٹیورٹ نے مجھے گھورا' "یونہی انجان نہ بنیں۔ آپ جانتے ہیں کہ میرا بچپن تکلیف دہ تھا۔"

"یہ تکلیف دہ کیوں تھا؟"

"آپ یہ بھی جانتے ہیں۔ آپ کو پتہ ہے کہ میرا بچپن کیسا تھا۔ بیلٹس' بورڈز' جھاڑو' برش جو چیز بھی ان کے ہاتھ لگتی مجھے دے مارتے۔ کوئی ایسا کام نہ تھا جسے کرنے پر مجھے مار نہ پڑتی۔ ہر روز ایک مرتبہ پٹائی ڈاکٹر کو دور رکھتی ہے اور آپ کو اچھا عیسائی بناتی ہے۔"

"کیا انہوں نے کبھی تمہارا گلا دبانے یا کاٹنے کی کوشش کی تھی؟"

"نہیں' لیکن مجھے یقین ہے کہ اگر میں محتاط نہ رہتا تو وہ ایسا کر گذرتے۔" خاموشی کا لمبا وقفہ آیا۔ سٹیورٹ کا چہرہ بہت زیادہ اداس و کربناک ہوگیا۔ آخر کار بوجھل آواز سے وہ بولا' "میں سمجھنے لگا ہوں۔"

سٹیورٹ واحد ایسا شخص نہیں جو قہار خدا پر یقین رکھتا ہے۔ میرے بہت سے مریضوں کے خدا کے متعلق تصورات بالکل ایسے ہی ہیں اور وہ اپنے وجود کی فطرت کو خوفناک سمجھتے

ہیں۔ حیران کن بات یہ ہے کہ قہار خدا انسان کے ذہنوں میں زیادہ عام نہیں۔ اس کتاب کے پہلے حصے میں کہا گیا تھا کہ بچپن میں ہماری بچگانہ نظر میں والدین ہمارے لئے دیوتاؤں جیسی ہستیاں ہوتے ہیں' ان کا چیزوں کو کرنے کا انداز ہمیں ساری کائنات میں انہیں کرنے کا لازمی انداز لگتا ہے۔ خدا کی فطرت کے متعلق ہمارا پہلا (اور افسوس ہے کہ عموماً واحد) نظریہ ہمارے والدین کی فطرتوں سے اخذ کردہ نتیجہ ہوتا ہے' ہمارے باپوں اور ماؤں یا ان کے متبادل کرداروں کا سادہ سا امتزاج۔ اگر ہمارے والدین محبت کرنے اور معاف کر دینے والے ہیں تو قرین قیاس طور پر ہم ایک محبت اور معاف کرنے والے خدا پر یقین کریں گے اور نوجوانی میں ہمارا نظریہ' دنیا کو بچپن جیسی ہی روح پرور جگہ خیال کرے گا۔ اگر ہمارے والدین درشت اور تعزیری ہیں تو عین ممکن ہے کہ ہم ایک درشت اور تعزیری قہار خدا کا تصور لے کر بالغ ہوں۔ اور اگر وہ ہمیں محبت دینے میں ناکام ہو جائیں تو ہم پوری کائنات کو محبت سے عاری سمجھیں گے۔

ہمارا مذہب یا نظریہ دنیا کا زیادہ تر حصہ ہمارے بچپن کے بے مثال تجربات سے متعین ہونے کی حقیقت ہمیں مرکزی مسئلے سے دوچار کرتی ہے: مذہب اور حقیقت کے درمیان تعلق۔ یہ کائنات صغیر اور کائنات کبیر کا مسئلہ ہے۔ سٹیورٹ کا پرخطر دنیا والا تصور' جہاں اگر وہ محتاط نہ رہتا تو اپنا گلا کٹوا سکتا تھا' اس کے اپنے گھر میں بچپن کی کائنات صغیر کے حوالے سے قطعی حقیقت پسندانہ تھا۔ وہ دو بدخواہ بڑوں کے زیر تسلط تھا۔ لیکن تمام والدین اور تمام بڑے برے نہیں ہوتے' کائنات کبیر میں والدین' افراد' معاشروں اور ثقافتوں کی کئی مختلف اقسام موجود ہیں۔

مبنی بر حقیقت --- یعنی جو کائنات کی حقیقت اور اس میں اپنی بہترین معلومات کے مطابق ہمارے کردار سے میل کھاتا ہو --- مذہب یا نظریہ دنیا تشکیل دینے کے لئے ہمیں ہر لحظہ اپنی تفہیم کی توسیع و ترمیم کرنا ہوگی تاکہ کائنات کبیر کے نئے علم کو اپنے اندر سمو سکیں۔ یہاں ہم نقشہ نویسی اور انتقال تاثر (Transference) کے معاملات سے نمٹ رہے ہیں جن پر پہلے حصے میں کچھ بحث کی گئی۔ سٹیورٹ کا حقیقت کا نقشہ اس کے خاندان کی کائنات صغیر کے لئے بالکل درست تھا' لیکن اس نے غیرموزوں انداز میں اس تاثر کو بڑے پیمانے کی دنیا میں منتقل کر دیا جہاں یہ بالکل بھدا اور بلاشبہ ناقص تھا۔ زیادہ تر بالغوں کا مذہب ایک حد تک اسی انتقال تاثر کی پیداوار ہوتا ہے۔

چونکہ ہر شخص اپنے کائنات صغیر کے تجربات کی بناء پر قائم اپنے نظریات کو سچا اور

درست سمجھتا ہے' اس لئے ہم ایک ایسی صورت حال میں زندہ ہیں جس میں ہر ایک کا حقیقت کے متعلق اپنا نظریہ ہے۔ اس سے بھی بدتر یہ کہ ہم میں سے زیادہ تر لوگ دنیا کے متعلق اپنے نظریات سے خود بھی آگاہ نہیں ہیں۔ گوتم بدھ کے الفاظ میں اس صورت حال کی بہت واضح تصویر کشی ہوتی ہے' "سچائی ایک بہت بڑے سفید ہاتھی جیسی ہے اور ہم نابینا ہیں۔ لہٰذا ہر کوئی صرف ہاتھی کا کوئی ایک حصہ چھو کر ہی اسے بیان کرتا ہے' اور کوئی بھی ہاتھی کو پوری طرح نہیں دیکھ پاتا۔ جس کا ہاتھ ہاتھی کے کان پر لگتا ہے وہ اسے ایک بہت بڑا پنکھا قرار دیتا ہے' جس کا ہاتھ ٹانگ کو چھوتا ہے اسے ایک ستون قرار دیتا ہے۔" چنانچہ ہم اپنے کائنات صغیر کے مختلف نظریات پر توتکار کرتے ہیں اور تمام جنگیں "مقدس جنگیں" قرار پاتی ہیں۔

## سائنس کا مذہب:

کائنات صغیر سے کائنات کبیر کی جانب سفر کا نام روحانی ترقی ہے۔ اپنے ابتدائی مراحل (جن پر یہ کتاب لکھی گئی) میں یہ علم کا سفر ہے عقیدے کا نہیں۔ کائنات صغیر کے اپنے سابق تجربہ سے چھٹکارا پانے اور خود کو انتقال تاثرات سے آزاد کرنے کے لئے یہ ضروری ہے کہ ہم "دیکھیں۔" ہمیں نئی اطلاعات کو اچھی طرح ہضم کرکے اپنے علم کی قلمرو اور اپنی وسعت نظارہ کو متواتر پھیلانا ہوگا۔

علم کے پھیلاؤ کا عمل زیر نظر کتاب کا ایک بنیادی موضوع ہے۔ یاد رہے کہ پچھلے حصے میں محبت کی تعریف اپنے آپ کو وسعت دینے کے طور پر کی گئی تھی اور کہا گیا کہ نئے تجربے کی غیر معلوم صورت حال میں بڑھنے کا خطرہ محبت میں شامل خطرات میں سے ایک ہے اور تربیت کے موضوع پر پہلے حصے کے اختتام پر یہ بھی کہا گیا تھا کہ کچھ نیا جاننے کے لئے پرانی خودی سے دستبرداری اور پرانے علم کی موت درکار ہوتی ہے۔ زیادہ کشادہ تصور اپنانے کے لئے ہمیں تنگ تصور کو "تیاگنے" مارنے پر تیار رہنا ہوگا۔ ایسا نہ کرنا مختصر عرصہ میں راحت بخش ہوتا ہے۔۔۔ یعنی جہاں ہیں وہیں ٹھہرے رہنا' کائنات صغیر کے پہلے والے نقشے کو ہی استعمال کرتے رہنا' پروان چڑھائے ہوئے نظریات کی موت کی تکلیف سے گریزاں رہنا۔ تاہم' روحانی ترقی کی راہ اس کی عین مخالف سمت میں ہے۔ ہم جو کچھ پا چکے ہیں اسے غیر بھروسہ مند قرار دے کر' خوفناک اور غیرمانوس کی مستعدی سے کھوج کرکے اور پہلے سے سیکھے اور عزیز رکھے ہوئے خیالات کی افادیت کو قصداً للکار کر اپنے سفر کا آغاز کرتے ہیں۔

تقویٰ پانے کی راہ میں "ہر چیز" پر سوال اٹھانا پڑتا ہے۔

نہایت حقیقی انداز میں ہم سائنس سے آغاز کرتے ہیں۔ ہم سب سے پہلے اپنے والدین کے مذہب کو سائنس کے مذہب سے تبدیل کرکے دیکھتے ہیں۔ ہمارے لئے اپنے والدین کے مذہب کے خلاف بغاوت کرنا اور اسے مسترد کرنا لازمی ہے کیونکہ ان کا نظریہ دنیا ناگزیر طور پر اس نظریے سے تنگ ہوگا جس کی ہم صلاحیت رکھتے ہیں (بشرطیکہ ہم اپنے ذاتی تجربے کا بھرپور فائدہ اٹھانے کے قابل ہوں۔

ذہنی صحت اور روحانی نشوونما کے لئے ہمیں اپنا ذاتی مذہب تشکیل دینا اور والدین کے مذہب پر تکیہ نہیں کرنا ہوگا' لیکن بھلا "سائنس کا مذہب" کیا ہے؟ سائنس ایک مذہب ہے کیونکہ یہ متعدد اہم عقیدوں والا کافی پیچیدگی کا حامل نظریہ دنیا ہے۔ ان میں سب سے زیادہ اہم عقیدے مندرجہ ذیل ہیں: کائنات حقیقی ہے چنانچہ اس کا مشاہدہ کیا جانا چاہیے' کائنات کا مطالعہ کرنا انسانوں کے لئے قابل قدر ہے' کائنات قابل فہم ہے --- یعنی یہ مخصوص قوانین کے تحت چلتی اور قابل پیشگوئی ہے' لیکن بنی نوع انسان اپنے تعصبات' تذبذب' وہم پرستی اور حقیقی کی بجائے اپنی مرضی کی چیز دیکھنے کی عادت کے باعث برے محقق ہیں۔ نتیجتاً "صحیح طور پر تحقیق کرنے اور سمجھنے کی خاطر انسانوں کے لیے لازمی ہے کہ وہ خود کو سائنسی طریقہ کار کے زیر تربیت لائیں۔ تربیت کا جو ہر تجربہ ہے تاکہ ہم کسی چیز کا واقعی تجربہ کرنے سے پہلے خود کو اس کا عالم نہ خیال کر سکیں۔ چونکہ سائنسی طریقہ کار کی تربیت تجربے کے ساتھ شروع ہوتی ہے' لہٰذا محض تجربے پر ہی بھروسہ نہ کیا جائے۔ تجربہ قابل مکرر ہونا چاہیے' عموماً سائنسی تجربے کی صورت میں۔ مزید برآں' یہ تجربہ اس اعتبار سے قابل توثیق ہونا لازمی ہے کہ دیگر لوگوں کو بھی بالکل انہی حالات میں بالکل وہی تجربہ ہوا ہو۔

"حقیقت" "تحقیق" "علم" "تجربہ" اور "تربیت" کلیدی الفاظ ہیں۔ انہیں ہم پیچھے مسلسل استعمال کرتے آئے ہیں۔ سائنس شک پرستی کا مذہب ہے۔ اپنے بچپن کے تجربے کی کائنات صغیر' اپنی ثقافت اور اس کے کٹر عقائد کی کائنات صغیر سے نجات پانے کی خاطر لازمی ہے کہ ہم اپنے خیال میں آج تک حاصل کردہ معلومات پر شک کریں۔ سائنسی رویہ ہی ہمیں اپنے کائنات صغیر کے ذاتی تجربہ کو کائنات کبیر کے ذاتی تجربہ میں تبدیل کرنے کے قابل بناتا ہے۔ ہمیں سائنس دان بن کر ابتداء کرنا ہوگی۔

اس آغاز کو اپنا چکنے والے متعدد مریضوں نے مجھ سے کہا: "میں مذہبی نہیں ہوں۔ میں عبادت کرنے نہیں جاتا۔ چرچ/مندر اور والدین نے مجھے جو کچھ بتایا اب اس پر اعتماد نہیں۔

میں اپنے والدین والے عقیدے کا حامل نہیں۔ میرے خیال میں میں روحانی نہیں۔" وہ ششدر رہ جاتے ہیں جب میں ان کے اس مفروضے کے بارے میں سوال کرتا ہوں کہ وہ روحانی نہیں۔ میں کہتا ہوں' "تمہارا ایک مذہب ہے' لیکن کافی گہرا۔ تم سچائی کی پرستش کرتے ہو۔ تم اپنی نشوونما اور بہتری کے امکان پر یقین رکھتے ہو: روحانی نشوونما کا امکان۔ اپنے مذہب کی طاقت میں تم چیلنج کی تکلیفیں اور بے ترتیبی کے عذاب سہنے کو تیار ہو۔ تم نے علاج کا خطرہ لیا' اور تم نے یہ سب کچھ اپنے مذہب کی خاطر کیا۔ میں پورے یقین سے نہیں کہہ سکتا کہ تمہیں تمہارے والدین کے مقابلہ میں کم روحانی کہنا حقیقت پسندی ہے۔ اسکے برعکس مجھے اس حقیقت پر شک ہے کہ تم نے روحانی اعتبار سے اپنے والدین سے زیادہ نشوونما پا لی ہے' کہ تمہاری روحانیت ان کی روحانیت سے کافی آگے بڑھ چکی ہے۔"

مجھے یہ بھی یقین ہے کہ بہت سے سائنسی ذہن والے لوگوں نے ابھی روحانی ترقی کا سفر شروع ہی کیا ہے۔ زیادہ تر سائنسی ذہن لوگوں کا خدا کی حقیقت کے متعلق نظریہ/نقطہ نظر اس کسان جیسا ہی محدود اور تنگ ہے جو اندھا دھند اپنے باپ کے عقیدے کا پیروکار ہے۔ سائنس دانوں کو خدا کی حقیقت سے معاملہ کرنے میں زبردست مشکل پیش آتی ہے۔

ہم اپنے اعلیٰ تشکیک پسندی کے مقام سے خدا پر یقین کے مظہر کو دیکھنے پر متاثر نہیں ہوتے۔ ہم راسخ الاعتقادی (Dogmatism) کو دیکھتے ہیں اور اس سے آگے بڑھ جاتے ہیں۔ ہم جنگیں' احتسابی مذہبی عدالتیں اور جور و ستم دیکھتے ہیں۔ ہم منافقت دیکھتے ہیں: انسانی بھائی چارے کے حامی لوگ عقیدے کے نام پر اپنے ساتھیوں کو قتل کرتے' دوسروں کا نقصان کر کے اپنی جیبیں بھرتے اور ہر قسم کا ظلم توڑتے ہوئے۔ ہمیں کسی اتفاق رائے سے عاری رسومات اور شبیہوں کا ایک انبوہ کثیر نظر آتا ہے: چھ بازوؤں اور چھ ٹانگوں والی دیوی' تخت پر بیٹھا ہوا آدمی' ہاتھی دیوتا' معبد' گھریلو دیوتے وغیرہ۔ ہم جہالت' توہم پرستی' کٹرپن دیکھتے ہیں۔ خدا میں اعتقاد کا راگ پٹا ہوا لگتا ہے۔ خیال اس بات پر مائل ہوتا ہے کہ انسانیت خدا میں یقین کے بغیر بہتر ہوتی۔ یہ نتیجہ اخذ کرنا مناسب محسوس ہوتا ہے کہ خدا انسانوں کے ذہن میں ایک سراب ہے۔

لہٰذا ہمارے سامنے ایک سوال ہے: کیا خدا میں یقین ایک مرض ہے؟ کیا یہ انتقال تاثر (Transference) کا اظہار ہے — کائنات صغیر سے ماخوذ اور کائنات کبیر میں غیر موزوں طور پر تجربہ یافتہ ہمارے والدین کا نظریہ؟ یا یوں کہہ لیں' کیا ایسا یقین ہماری ابتدائی یا بچگانہ سوچ کی صورت ہے جس میں سے باہر نکلنا آگہی اور بالغ پن آنے کے ساتھ ساتھ

ضروری ہے؟ نفسیاتی علاج کے عمل سے گذرتے ہوئے آپ کے خدا میں یقین پر کیا گذرتی ہے؟

## ایک کیس:

میں نے آج تک کیتھی سے زیادہ خوفزدہ شخص نہیں دیکھا۔ جب میں پہلی مرتبہ اس کے کمرے میں داخل ہوا تو وہ ایک کونے میں فرش پر بیٹھی بھجن کے انداز میں بڑبڑا رہی تھی۔ اس نے مجھے دروازے میں کھڑے دیکھا اور اس کی آنکھیں وحشت سے پھیل گئیں۔ اس نے دھاڑیں مارنا شروع کر دیں اور بالکل کونے میں گھس کر اپنی کمر سے دیواروں کو دھکیلنے لگی جیسے وہ ان میں سے گذر کر باہر نکل سکتی ہو۔ میں نے کہا "کیتھی' میں ماہر نفسیات ہوں۔ میں تمہیں نقصان نہیں پہنچاؤں گا۔" میں ایک کرسی لے کر اس سے کچھ فاصلے پر بیٹھ گیا اور انتظار کرنے لگا۔ مزید ایک منٹ تک وہ خود کو کونے میں دھکیلتی رہی۔ پھر وہ کچھ شانت ہوئی' لیکن رونے لگی۔ کچھ دیر بعد اس کا رونا بند ہوا اور وہ پھر سے بڑبڑانے لگی۔ میں نے پوچھا کہ کیا گڑ بڑ تھی۔ اس نے بڑبڑاہٹ کے دوران ہی بلا تامل کہا' "میں مرنے والی ہوں۔" مجھے بتانے کو اس کے پاس اس سے زیادہ کچھ بھی نہ تھا۔ تقریباً ہر پانچ منٹ بعد وہ رکتی' جیسے تھک گئی ہو' چند لمحوں کے لیے ریں ریں کرتی اور پھر سے بڑ بڑانا شروع کر دیتی۔ میرے ہر سوال کے جواب میں اس نے اپنے ورد کا سلسلہ توڑے بغیر یہی جواب دیا' "میں مرنے والی ہوں۔" یوں لگتا تھا جیسے اس نے محسوس کیا ہو کہ وہ اس ورد کی مدد سے اپنی موت کو روک سکتی ہے۔ اسے لیے وہ سوتی نہ آرام کرتی۔

اس کے جوان پولیس اہلکار خاوند ہاورڈ سے مجھے بہت قلیل حقائق حاصل ہوئے۔ کیتھی کی عمر بیس برس تھی۔ ان کی شادی کو دو برس ہو چکے تھے۔ ان کی ازدواجی زندگی میں کوئی گڑبڑ نہ تھی۔ کیتھی اپنے والدین کے قریب تھی۔ قبل ازیں' اسے کبھی کوئی نفسیاتی مسئلہ در پیش نہیں ہوا تھا۔ یہ بات حیرت انگیز لگی۔ ایک صبح کیتھی بالکل ٹھیک ٹھاک تھی۔ وہ گاڑی پہ اپنے خاوند کو دفتر چھوڑنے بھی گئی۔ دو گھنٹے بعد اس کی بہن نے ہاورڈ کو فون کیا۔ وہ کیتھی سے ملنے آئی تھی اور اسے اس حالت میں پایا۔ کیتھی کو ہسپتال لایا گیا۔ جی نہیں' وہ اتنی دیر سے ایکٹنگ نہیں کر رہی تھی۔ البتہ وہ تقریباً چار ماہ سے عوامی مقامات پر آنے سے خوفزدہ ہونے لگی تھی۔ ہاورڈ اس کی مدد کے لیے سپر مارکیٹ میں خود جا کر خریداری کرتا جب کہ وہ کار میں بیٹھی انتظار کرتی رہتی۔ وہ اکیلی رہ جانے پر بھی خوفزدہ لگتی تھی۔ اس نے بہت زیادہ

عبادت کی تھی۔ اس کا خاندان بہت مذہبی تھا۔ کیتھی کی ماں ہفتے میں کم از کم دو مرتبہ گرجا گھر میں عبادت کرنے جاتی۔ بڑی مضحکہ خیز بات ہوئی --- شادی کے بعد کیتھی نے گرجا گھر جانا بند کر دیا' لیکن پھر بھی کافی عبادت کرتی رہی۔ اس کی جسمانی صحت؟ بالکل زبردست۔ وہ کبھی بھی' ہسپتال میں داخل نہیں ہوئی تھی۔ بس ایک مرتبہ کئی برس پہلے کسی شادی کے موقع پر بے ہوش ہوئی تھی۔ امتناع حمل؟ وہ گولی کھا لیتی۔ لیکن ٹھہریں۔ کوئی ایک ماہ پہلے اس نے اپنے خاوند کو گولیوں کا استعمال روکنے کے بارے میں بتایا تھا۔ اس نے کہیں پڑھا تھا کہ یہ کس طرح نقصان دہ تھیں۔ ہاورڈ نے اس بارے میں زیادہ غور نہ کیا۔

میں نے کیتھی کو بڑی مقدار میں نیند آور اور مسکن ادویات کھلائیں تا کہ وہ رات کے وقت سو سکے' لیکن اگلے دو دن کے دوران اس کا رویہ جوں کا توں رہا۔ آخر کار چوتھے دن میں نے اسے سوڈیم ایمی ٹال کا انجکشن دیا اور کہا' "یہ انجکشن تم پر غنودگی طاری کر دے گا' لیکن تم سوؤ گی نہیں۔ نہ ہی مرو گی۔ یہ تمہارا ورد روکنے میں مدد دے گا۔ تم بہت سکون محسوس کرو گی۔ تم میرے ساتھ گفتگو کے قابل ہو گی۔ میں چاہتا ہوں' تم بتاؤ کہ اس صبح ہسپتال سے واپس آنے پر کیا واقع ہوا تھا۔"

"کچھ بھی نہیں" کیتھی نے جواب دیا۔

"تم گاڑی پر اپنے خاوند کو دفتر چھوڑنے گئی؟"

"ہاں۔ اس کے بعد گاڑی پہ گھر آئی۔ تب مجھے پتہ چلا کہ میں مرنے والی ہوں۔"

"اپنے خاوند کو چھوڑ کر تم اسی طرح واپس گھر آئی جیسے روزانہ آیا کرتی تھی؟"

کیتھی نے اپنا ورد شروع کر دیا۔

"کیتھی! بند کرو یہ ورد!" میں نے حکم دیا' "تم مکمل طور پر محفوظ ہو۔ تم بہت سکون محسوس کر رہی ہو۔ اس صبح گھر واپس آتے ہوئے راستے میں کوئی بات معمول سے ہٹ کر تھی۔ تم مجھے بتاؤ کہ وہ کیا بات تھی۔"

"میں نے مختلف راستہ اختیار کیا تھا۔"

"تم نے ایسا کیوں کیا؟"

"وہ راستہ بل کے گھر کے قریب سے گذرتا تھا۔"

"بل کون ہے؟" میں نے پوچھا۔

"کیتھی نے پھر سے ورد شروع کر دیا۔"

"کیا بل تمہارا بوائے فرینڈ ہے؟"

"وہ میری شادی سے پہلے تھا۔"

"تم بل کی جدائی محسوس کرتی ہو نا؟"

کیتھی نے گریہ وزاری کی' "او خدایا! میں مرنے والی ہوں۔"

"تم اس روز بل سے ملی تھیں؟"

"نہیں۔"

"لیکن تم اس سے ملنا چاہتی تھیں؟"

"میں مرنے والی ہوں" کیتھی نے جواب دیا۔

"کیا تم محسوس کرتی ہو کہ بل سے دوبارہ ملاقات کی خواہش کرنے پر خدا تمہیں سزا دینے والا ہے؟"

"ہاں۔"

"اسی لیے تمہیں یقین ہے کہ تم مرنے والی ہو؟"

"ہاں۔" کیتھی نے ایک مرتبہ پھر ورد کا سلسلہ شروع کر دیا۔

میں نے اسے دس منٹ تک ورد کرنے دیا اور اس دوران اپنے خیالات مجتمع کرتا رہا۔

آخر کار میں نے اسے کہا' "کیتھی' تمہیں اپنے مرنے کا اس لیے یقین ہے کیونکہ تمہیں خدا کا ارادہ معلوم ہونے کا پورا یقین ہے۔ لیکن تم غلط ہو' کیونکہ تمہیں خدا کا ارادہ نہیں معلوم۔ تم بس وہی جانتی ہو جو تمہیں خدا کے بارے میں بتایا گیا۔ تمہیں خدا کے بارے میں بتائی گئی زیادہ تر باتیں غلط ہیں۔ میں خدا کے متعلق کچھ بھی نہیں جانتا۔ لیکن مجھے تمہارے اور ان لوگوں کے مقابلہ میں کہیں زیادہ کچھ معلوم ہے جنہوں نے تمہیں خدا کے متعلق بتایا۔ مثلاً میں ہر روز تمہارے جیسے لوگوں سے ملتا ہوں جو بے اعتقاد بننا چاہتے ہیں' اور کچھ ہوتے بھی ہیں۔ اور انہیں خدا سزا نہیں دیتا۔ مجھے معلوم ہے کیونکہ وہ مجھ سے ملنے آتے رہتے ہیں۔ وہ میرے ساتھ باتیں کرتے ہیں اور زیادہ خوش ہو جاتے ہیں۔ بالکل اسی طرح جیسے تم خوش ہو جاؤ گی۔ کیونکہ ہم مل کر کام شروع کرنے والے ہیں۔ اور تم جانو گی کہ تم بری شخص نہیں ہو۔ اور تم سچائی کو جانو گی --- اپنے متعلق اور خدا کے متعلق۔ اور تم اپنے آپ اور زندگی سے مسرور ہو جاؤ گی۔ لیکن فی الحال تمہیں سونا ہے۔ اور جاگنے پر تمہیں اپنے مرنے کا خوف دامن گیر نہیں رہے گا۔ اور کل جب دوبارہ مجھ سے ملاقات کرو گی تو میرے ساتھ باتیں کرنے کے قابل ہو سکو گی۔ اور ہم خدا کے اور تمہارے بارے میں بات کریں گے۔"

اگلی صبح کیتھی کی حالت بہتر تھی۔ وہ ابھی تک خوفزدہ اور یہ ماننے پر تیار نہ تھی کہ وہ مرے گی نہیں' لیکن اب اسے اس پر پورا یقین بھی نہ رہا تھا۔ اس روز اور بعد میں کئی روز تک آہستہ آہستہ اس کی کہانی ابھرنے لگی۔ اس نے ثانوی سکول کے آخری درجے میں ہاورڈ کے ساتھ جنسی فعل کیا تھا۔ ہاورڈ اس سے شادی کا خواہشمند تھا اور وہ رضامند ہو گئی۔ دو ہفتے بعد ایک دوست کی شادی میں اسے اچانک خیال آیا کہ وہ شادی نہیں کرنا چاہتی۔ وہ بے ہوش ہو گئی۔ بعد میں وہ گڑبڑ کا شکار ہو گئی کہ اسے ہاورڈ سے محبت ہے یا نہیں۔ لیکن اس نے محسوس کیا کہ شادی کر لینی چاہیے' کیونکہ وہ اس کے ساتھ قبل از شادی جنسی تعلقات قائم کر چکی تھی۔ اور اپنے تعلق کو شادی کی تقدیس نہ دینے سے اس کا گناہ بڑا ہو جائے گا۔ پھر بھی اسے بچوں کی خواہش نہیں تھی' کم از کم ہاورڈ کے لیے اپنی محبت کا یقین ہو جانے تک۔ چنانچہ اس نے گولی کھانا شروع کر دی --- ایک اور گناہ۔ وہ ان گناہوں کا اعتراف کرنا برداشت نہیں کر سکتی تھی' چنانچہ اس نے شادی کے بعد اجتماعی عبادت میں جانا بند کر دیا۔ ہاورڈ کے ساتھ سیکس سے اسے لطف آتا۔ تاہم' تقریباً شادی کے دن سے ہی ہاورڈ کو اس میں جنسی دلچسپی نہ رہی۔ بہر حال وہ اسے تحفے دیتا' ہر ایک پر فوقیت دیتا' بہت سا اوور ٹائم کام کرتا اور اسے نوکری نہ کرنے دی۔ لیکن کیتھی کو سیکس کرنے کے لیے اس سے التجا کرنا پڑتی' اور دو ہفتوں میں ایک مرتبہ سیکس کرنا ہی کیتھی کو بوریت سے کچھ نجات دلاتا تھا۔ طلاق کا سوال ہی پیدا نہیں ہوتا تھا یہ ایک گناہ تھی' خارج از امکان۔

اس کے باوجود کیتھی کو جنسی بے وفائی کے خیالات آنے لگے۔ اس نے سوچا کہ شاید زیادہ سے زیادہ عبادت کر کے وہ ان خیالات سے نجات پا لے' چنانچہ اس نے رسوماتی طور پر گھنٹے میں پانچ منٹ دعا کرنا شروع کر دی۔ تب ہاورڈ نے نوٹس لیا اور اسے چھیڑنے لگا۔ لہٰذا کیتھی نے دن کے وقت چھپ کر دعا کرنے کا فیصلہ کیا جب ہاورڈ گھر میں نہ ہوتا۔ اس کا مطلب تھا کہ اسے زیادہ تیز تیز دعا کرنے کی ضرورت تھی۔ اب وہ ہر آدھے گھنٹے بعد دعا کرتی' اور دعا کے پانچ منٹ کے دوران اپنی رفتار بھی دوگنی کر دی۔ تاہم بے وفائی کے خیالات جاری رہے اور آہستہ آہستہ بکثرت د پر اسرار ہو گئے۔ وہ جب بھی باہر جاتی تو مردوں کو دیکھتی۔ صورتحال مزید خراب ہو جاتی۔ وہ ہاورڈ کے بغیر باہر جانے سے خوفزدہ ہو گئی' اور اس کے ہمراہ ہونے پر بھی اسے عوامی مقامات سے ڈر آنے لگا جہاں مردوں کی موجودگی کا امکان ہوتا۔ اس نے سوچا کہ شاید اسے واپس چرچ جانا چاہیے۔ لیکن تب اسے احساس ہوا کہ اگر وہ چرچ گئی اور وہاں اپنے گناہ آلود خیالات کا اعتراف نہ کیا تو یہ ایک اور

گناہ ہو گا۔ وہ اعتراف تو نہیں کر سکتی تھی۔ اس نے دعاؤں کی رفتار پھر دوگنی کر دی۔ اس مقصد کے تحت اس نے ایک واضح نظام تشکیل دیا جس میں صرف ایک فقرہ کسی پوری مخصوص دعا کی نمائندگی کرتا تھا۔ ورد کا آغاز اسی سے ہوا۔ جب تک وہ ورد کرتی رہتی اتنی دیر تک بیوفائی کے خیالات تخفیف شدہ لگتے' لیکن ورد بند کرتے ہی وہ پوری قوت کے ساتھ لوٹ آتے۔ کبھی غور کرنے لگی کہ وہ حقیقت میں ان سے کیسے نجات پا سکتی ہے۔ اس نے بل کو کال کرنے کا سوچا۔ اس نے دوپہر کے وقت اپنی راہ کی رکاوٹوں پر غور کیا۔ ایسا واقعی کر گذرنے سے خوفزدہ ہو کر اس نے امتناع حمل والی گولی کھانا بند کر دی تاکہ حاملہ ہونے کا خوف ایسا قدم اٹھانے سے اسے روک سکے۔ لیکن خواہش شدید ہوتی چلی گئی۔ ایک دوپہر کو اس نے خود کو خود لذتی (Masturbation) شروع کرتے ہوئے پایا۔ وہ سہم گئی۔ یہ شاید بد ترین گناہ تھا۔ اس نے ٹھنڈے غسل کے بارے میں سن رکھا تھا۔ لہٰذا وہ قابل برداشت حد تک یخ پانی سے غسل کرنے لگی۔ ہاورڈ کی واپسی تک وہ غسل کرتی رہی۔ لیکن اگلے دن سب کچھ دوبارہ لوٹ آیا۔

انجام کار' اس آخری صبح کو اس نے ہتھیار ڈال دیئے۔ ہاورڈ کو ڈراپ کر کے وہ سیدھی بل کے گھر گئی۔ اس نے گھر کے عین سامنے گاڑی پارک کی اور انتظار کرنے لگی۔ کچھ بھی نہ ہوا۔ لگتا تھا گھر میں کوئی نہیں۔ وہ کار میں سے باہر نکلی اور بونٹ کے ساتھ جھک کر دعوت بدکاری دینے کے انداز میں کھڑی ہو گئی اور خاموشی سے التجا کرنے لگی' "پلیز' بل مجھے دیکھ لو۔ پلیز مجھ پر نظر ڈالو۔" اب بھی کچھ نہ ہوا۔ "پلیز' کوئی مجھے دیکھ لے' کوئی بھی۔ مجھے کسی کے ساتھ ہم بستری کرنا ہے۔ او' خدایا! میں رنڈی ہوں۔ میں بابل کی رنڈی ہوں۔ او خدا' مجھے مار دے' مجھے مر جانا ہے۔" وہ کار میں کودی اور تیزی سے اپارٹمنٹ میں واپس آ گئی۔ اس نے ایک بلیڈ لیا اور اپنی کلائی کاٹ ڈالنے کا ارادہ کیا۔ وہ ایسا نہ کر سکی۔ لیکن خدا تو کر سکتا تھا۔ خدا نے اسے ہر وہ چیز دی جس کی وہ مستحق تھی۔ وہ اس صورتحال کو ختم کر سکتا ہے' اور اسے بھی۔ "او خدایا! میں اتنی خوفزدہ ہوں' میں اتنی خوفزدہ ہوں' پلیز جلدی کرو' میں اتنی سہمی ہوئی ہوں۔" وہ انتظار میں ورد کرنے لگی۔ اور اس کی بھابھی نے اسے اس حالت میں ہی پایا تھا۔

یہ کہانی مہینوں کی جانکاہ محنت کے بعد کہیں جا کر پوری طرح واضح ہوئی۔ زیادہ تر کام تصور گناہ پر مرکوز تھا۔ اسے کہاں سے پتہ چلا کہ خودلذتی گناہ ہے؟ کس نے اسے بتایا کہ یہ گناہ ہے؟ اسے بتانے والے کو اسکے گناہ ہونے کا علم کیسے تھا؟ خودلذتی کو کیا بات گناہ بناتی

ہے؟بے وفائی گناہ کیوں ہے؟ گناہ کیسے بنتا ہے؟ وغیرہ وغیرہ۔ میرے علم میں نفسیاتی علاج سے زیادہ کوئی اور پیشہ پرجوش اور مراعات یافتہ نہیں' لیکن کبھی کبھی یہ تقریباً تکلیف دہ ہو جاتا ہے کیونکہ پوری زندگی کے رویے یکے بعد دیگرے چیلنج ہو جاتے ہیں۔

مسلسل چار ماہ علاج کے بعد ہی کیتھی اپنے نظریات گناہ کے حوالے سے کچھ کہہ سکی: "میرا خیال ہے کیتھولک چرچ نے مجھے خراب سودا فروخت کیا۔" اس موقع پر علاج کا ایک اور مرحلہ شروع ہوا' کیونکہ ہم نے یہ سوال پوچھا: یہ کس طرح سے واقع ہوا تھا؟ وہ اب سے پہلے تک کسی بھی حوالے سے چرچ کو چیلنج کرنے کے قابل کیوں نہ ہو سکی تھی؟ "لیکن ماں نے مجھے کہا تھا کہ چرچ کو ہرگز چیلنج نہیں کرنا" کیتھی نے کہا۔ اور چنانچہ ہم نے والدین کے ساتھ کیتھی کے تعلقات پر کام کا آغاز کیا۔ اپنے باپ کے ساتھ اس کا کوئی تعلق نہیں تھا۔ کوئی بھی کچھ بتانے کے لئے موجود نہ تھا۔ باپ کام کرتا' اور بس۔ وہ کام ہی کرتا رہتا اور جب گھر آتا تو بیئر لے کر صرف اپنی کرسی میں سونے کے لئے۔ ماسوائے جمعہ کی راتوں کے۔ تب وہ اپنی بیئر لینے باہر جاتا۔ ماں گھر بار چلاتی: اکیلی' من مانے انداز میں' بلامزاحمت اور پوری خودمختاری کے ساتھ۔ وہ مہربان لیکن درشت تھی۔ وہ معاف کر دیتی' لیکن کبھی ہار نہ مانتی۔ پرامن اور کٹھور۔ "تمہیں ایسا ہرگز نہیں کرنا چاہئے۔ اچھی بچیاں ایسا نہیں کرتیں۔" "تمہیں وہ جوتے پہننے کی خواہش نہیں کرنی چاہیے۔ اچھے گھروں کی لڑکیاں اس قسم کے جوتے نہیں پہنا کرتیں۔" تمہارے اجتماعی دعائیں نہ جانے کا سوال ہی پیدا نہیں ہوتا۔ خدا چاہتا ہے کہ ہم اجتماعی عبادت میں شریک ہوں۔" آہستہ آہستہ کیتھی کو لگنے لگا کہ کیتھولک چرچ کی قوت کے پیچھے ماں کی زبردست قوت کارفرما تھی۔ وہ اسقدر نرم' تاہم مکمل طور پر تسلط جمانے والی تھی کہ اس کی نافرمانی خارج از امکان لگتی تھی۔

لیکن نفسیاتی علاج شاذونادر ہی یکساں رو رہتا ہے۔ ہسپتال سے رخصت کے چھ ماہ بعد ایک اتوار کی صبح ہاورڈ نے فون پر بتایا کہ کیتھی نے خود کو گھر کے باتھ روم میں بند کر لیا ہے۔ اور دوبارہ ورد کرنے لگی ہے' میری ہدایات کے مطابق ہاورڈ نے اسے واپس ہسپتال آنے پر آمادہ کیا' جہاں ان سے میری ملاقات ہوئی۔ کیتھی پہلے دن جتنی ہی خوفزدہ نظر آئی۔ ایک مرتبہ پھر ہاورڈ کو اس کی وجہ سمجھ نہ آ سکی۔ میں کیتھی کو اپنے کمرے میں لے گیا اور حکم دیا "ورد کرنا بند کرو اور بتاؤ کہ کیا معاملہ ہے۔"

"میں نہیں بتا سکتی۔"

"ہاں' تم بتا سکتی ہو' کیتھی۔"

ورد کے درمیان بمشکل سانس لیتے ہوئے اس نے بتایا" اگر آپ مجھے پھر سچ بولنے والی دوائی دیں تو شاید میں بتا سکوں۔"

"نہیں، کیتھی۔ اب تم میں اتنی طاقت ہے کہ یہ کام خود ہی کر سکو۔"

اس نے آہ و بکا کی۔ تب اس نے میری جانب دیکھا اور ورد کا سلسلہ دوبارہ شروع کر دیا۔ لیکن اس کی نظر میں میں نے غصہ، اپنے لئے ایک غضبناکی دیکھی۔

"تم مجھ سے ناراض ہو۔" میں نے کہا۔

اس نے وِرد کرتے ہوئے اپنا سر ہلایا۔

"کیتھی، میں تمہاری ناراضگی کی درجنوں وجوہات سوچ سکتا ہوں۔ لیکن جب تک تم بتاؤ گی نہیں، مجھے پتہ نہیں چلے گا۔ تم مجھے بتا سکتی ہو۔ سب ٹھیک ہو جائے گا۔" میں نے کہا۔

"میں مرنے والی ہوں"" اس نے آہ بھری۔

"نہیں، تم نہیں مرو گی، کیتھی۔ کیونکہ تم مجھ سے خفا ہو۔ میں خود سے ناراض ہونے کی وجہ سے تمہیں نہیں ماروں گا۔ مجھ پر تمہاری خفگی بالکل ٹھیک ہے۔"

"میرے دن زیادہ نہیں رہے، میرے دن زیادہ نہیں رہے۔" کیتھی نے فریاد کی۔

ان الفاظ میں مجھے کچھ عجیب سا محسوس ہوا۔ مجھے ان الفاظ کی توقع نہ تھی۔ وہ کسی نہ کسی طرح غیر فطری تھے۔ لیکن مجھے یقین نہیں تھا کہ اپنی بات کسی اور انداز میں دوہرانے کے سوا کیا کہوں۔

"کیتھی، مجھے تم سے محبت ہے۔ تم چاہے مجھ سے نفرت کرو، پھر بھی مجھے تم سے محبت ہے۔ یہی محبت ہے۔ میں تمہیں نفرت کرنے کی سزا کیسے دے سکتا ہوں، جبکہ مجھے تم سے محبت ہے؟" میں نے کہا۔

"مجھے آپ سے نفرت نہیں"" اس نے سسکی بھری۔

اچانک میرے ذہن میں خیال آیا۔ "تمہارے دن لمبے نہیں، اس زمین پر زیادہ لمبے نہیں۔ یہی نا کیتھی؟ اپنے ماں باپ کی عزت کرنا تاکہ اس زمین پر تمہارے دن دراز ہوں۔ پانچواں فرمان۔ ماں باپ کی عزت کرو یا مر جاؤ۔ یہی بات ہے نا؟"

"مجھے اس سے نفرت ہے"" کیتھی بڑبڑائی۔ پھر زیادہ اونچی آواز میں، جیسے یہ خوفناک الفاظ کہتے ہوئے اپنی ہی آواز سے جرأت مند ہو گئی ہو، "مجھے اس سے نفرت ہے۔ میں اپنی ماں سے نفرت کرتی ہوں۔ اس نے مجھے کبھی..... کبھی بھی، مجھے .... اپنا آپ نہیں ہونے دیا۔ اس نے کبھی مجھے اپنی مرضی نہیں کرنے دی۔ اس نے مجھے اپنی شکل پر بنایا۔ اس نے مجھے بنایا، مجھے

بنایا' مجھے بنایا۔ اس نے کبھی بھی مجھے اپنی شخصیت خود نہیں بنانے دی۔"

درحقیقت کیتھی کا علاج ابھی تک ابتدائی مراحل میں تھا۔ روز روز کا حقیقی خوف ابھی تک سامنے تھا' حقیقی طور پر ہزاروں باتوں میں اپنا ہونے کا خوف۔ اپنی ماں کے تسلط سے پوری طرح آگاہ ہونے کے بعد کیتھی کو اس کی وجہ سے نمٹنا تھا۔ اپنی ماں کے تسلط کو مسترد کرکے اسے اپنی اقدار قائم کرنے اور اپنے فیصلے خود کرنے کے عمل کا سامنا کرنا تھا اور وہ بہت خوفزدہ تھی۔ تمام فیصلے اپنی ماں پر چھوڑ دینا کہیں زیادہ محفوظ تھا' اپنی ماں اور چرچ کی اقدار کو اپنا لینا کہیں آسان تھا۔ اپنے وجود کی راہ متعین کرنے میں بہت کام کرنے کی ضرورت تھی۔

زیادہ خودمختاری کے ساتھ عمل کرتے ہوئے کیتھی نے اپنے خاوند پر اعتراض کیا کہ وہ محبت کرنے والے کی حیثیت میں ناکام رہا ہے۔ ہاورڈ نے بدلنے کا وعدہ کیا لیکن کچھ بھی نہ ہوا۔ کیتھی نے اس پر دباؤ ڈالا۔ ہاورڈ کو پریشانی کے دورے پڑنے لگے۔ جب وہ اس سلسلے میں میرے پاس آیا تو میرے کہنے پر وہ علاج کے لئے کسی اور ماہر نفسیات کے پاس گیا۔ اس نے اپنے اندر بہت گہرائی میں موجود ہم جنس پرستی کے احساسات کے ساتھ نمٹنا شروع کیا' جن کے خلاف دفاع کی خاطر اس نے کیتھی سے شادی کی تھی۔ کیونکہ کیتھی جسمانی اعتبار سے کافی دلکش تھی اس لئے اس نے اسے ایک "حقیقی انعام" خیال کیا' جسے جیتنے کا مطلب خود اپنے اور دنیا کے سامنے اپنی مردانہ قابلیت ثابت کرنا تھا۔ اس نے بامعنی انداز میں کبھی کیتھی سے محبت نہیں کی تھی۔ یہ امر تسلیم کرنے کے بعد ہاورڈ اور کیتھی صلح صفائی سے طلاق پر رضامند ہوگئے۔ کیتھی کپڑوں کے ایک بہت بڑے سٹور میں کام کرنے لگی۔ اپنی ملازمت میں درکار چھوٹے چھوٹے مگر خودمختار لاتعداد فیصلوں کے لئے وہ میرے پاس آئی۔ آہستہ آہستہ وہ زیادہ بااعتماد اور پریقین ہوتی گئی۔ اس نے دوبارہ شادی اور بچے پیدا کرنے کے مقصد سے متعدد مردوں کے ساتھ ڈیٹس ماریں' لیکن فی الحال اپنے کیریئر سے لطف اٹھا رہی ہے۔ وہ سٹور کی اسسٹنٹ بائر بن گئی۔ اور کچھ ہی دن پہلے میں نے اس کے متعلق سنا ہے کہ وہ اس عہدے پر کسی اور بڑی فرم میں چلی گئی ہے' اور ستائیس برس کی عمر میں خود سے بالکل مطمئن ہے۔ وہ چرچ نہیں جاتی اور اب خود کو کیتھولک نہیں سمجھتی۔ اسے معلوم نہیں کہ وہ خدا پر یقین رکھتی ہے یا نہیں' لیکن آپ کو صاف صاف بتا دے گی کہ اسے اپنی زندگی کے اس موڑ پر خدا کا معاملہ زیادہ اہم نہیں لگتا۔

میں نے کیتھی کا کیس تفصیلاً بیان کیا ہے کیونکہ یہ مذہبی پرورش اور نفسیاتی علاج کے

درمیان مثالی تعلق رکھتا ہے۔ لاکھوں کیتھی موجود ہیں۔ بلاشبہ' چرچ کیتھی کے ذہنی خلل کی واحد وجہ نہ تھا۔ ایک اعتبار سے چرچ محض ایک آلہ تھا جس کی مدد سے کیتھی کی ماں نے اپنی حاکمیت کو پختہ اور مدلل بنایا۔ آپ یہ کہنے میں حق بجانب ہیں کہ گھر سے غیر حاضر رہنے والے باپ کے باعث فروغ پانے والی ماں کی تسلط آمیز فطرت ذہنی خلل کی زیادہ بنیادی وجہ تھی' اور کیتھی کا کیس اس اعتبار سے بھی بے نظیر تھا۔ بایں ہمہ' چرچ بھی پورا پورا قصور وار ہے۔ کسی نن یا کسی پادری نے مذہبی عقیدے پر مناسب انداز میں سوال اٹھانے یا اپنے بارے میں آزادانہ کچھ سوچنے میں کیتھی کی حوصلہ افزائی نہ کی۔ چرچ کی جانب سے اس سوچ کا کوئی ثبوت موجود نہیں کہ اس کا عقیدہ غیر حقیقی انداز میں کٹر ہے یا غلط استعمال ہو رہا ہے۔ چرچ کے رویے کی وجہ سے کیتھی سوال کرنے' چیلنج کرنے اور اپنے لئے سوچنے میں ناکام ہو گئی۔ تاہم' کیتھی کے چرچ نے ایک زیادہ موزوں اور حقیقی ذاتی مذہب تشکیل دینے میں اس کی کوئی مدد نہ کی۔

کیتھی جیسے کیس اس قدر عام ہیں' اس لئے بہت سے ماہرین نفسیات اور نفسیاتی معالج مذہب کو دشمن سمجھتے ہیں۔ ان کے خیال میں مذہب بذات خود وراثت میں ملنے والے غیر منطقی خیالات کا مجموعہ ہے جو لوگوں کے ذہنوں کو زنجیروں میں جکڑنے اور ذہنی نشوونما دبانے کا کام کرتے ہیں۔ منطقی اور سائنسدان فرائیڈ بھی چیزوں کو اس روشنی میں جانچتا ہوا لگتا ہے' اور چونکہ جدید نفسیات میں وہ انتہائی متاثر کن شخصیت ہے (متعدد موزوں وجوہات کی بناء پر) لہٰذا اس کے طرز عمل نے مذہب کو اعصابی مسئلہ خیال کرنے کے نظریے میں حصہ ڈالا۔ ماہر نفسیات کو واقعی خود کو جدید سائنس کے شہسواروں کے طور پر دیکھنے کا لالچ ہوتا ہے جو قدیم مذہبی توہم پرستی اور غیر منطقی لیکن حاکمیت پسندانہ کٹرپن کی تخریبی قوتوں کے ساتھ برسرپیکار ہیں۔ اور یہ امر حقیقت نفسیاتی معالجوں کو اپنے مریضوں کے ذہنوں کو فرسودہ مذہبی تصورات اور واضح طور پر تباہ کن نظریات سے آزاد کرنے کی جدوجہد میں وقت اور توانائی کی وافر مقدار صرف کرنا پڑتی ہے۔

## بچہ اور نہانے کا ٹب:

اوپر مذکور کیس ہسٹری اس سوال کے جواب میں پیش کی گئی: کیا خدا پر یقین ذہنی مسئلہ کی ایک صورت ہے؟ اگر ہمیں بچپن کی تعلیمات' مقامی روایات اور توہمات کی دلدل سے باہر نکلنا ہے تو یہ سوال کرنا لازمی ہے۔ لیکن کیتھی کے کیس سے ظاہر ہوتا ہے کہ جواب

آسان نہیں۔ کبھی کبھی جواب ہاں میں ہوتا ہے۔ کیتھی کے چرچ اور ماں کے پڑھائے ہوئے خدا پر ناقابل سوال یقین نے اس کی نشوونما کو مسخ اور روح کو زہر آلود کر دیا۔ اپنے اعتقاد پر سوال اٹھا کر اور اسے مسترد کر کے ہی وہ ایک زیادہ وسیع' زیادہ تسکین بخش' زیادہ پیداواری زندگی کے قابل ہو سکی۔ لیکن کچھ صورتوں میں جواب نفی میں بھی ہوتا ہے۔ میں نے ایسے کئی کیس دیکھے ہیں جن میں کوئی مریض/ مریضہ اپنے بچپن کی سرد کائنات صغیر سے نکل کر زیادہ بڑی' گرم دنیا میں داخل ہوا/ ہوئی۔ ان کے اندر خدا پر یقین بھی پھلا پھولا' خاموشی سے اور قدرتی انداز میں۔

اس مثبت یا منفی جواب کا ہم کیا کریں؟ سائنسدان تلاش حق میں سوال پوچھنے کے لئے پوری طرح مخلص ہیں۔ لیکن وہ بھی انسان ہیں' اور تمام انسانوں کی طرح وہ بھی اپنے خوابوں کو واضح اور صاف و آسان رکھنا چاہتے ہیں۔ آسان حل کی خواہش میں سائنسدان خدا کی حقیقت پر سوال اٹھاتے ہوئے دو شکنجوں میں پھنس جاتے ہیں۔ پہلا بچے کو ٹب میں سے عقل کے پانی سمیت باہر پھینک دینا ہے اور دوسرا سرنگ نما سائنسی تصور (Vision (Scietific Tunnel کا۔

عینیت کی حقیقت کے آس پاس غسل کا بہت سا گندا پانی موجود ہے۔ مقدس جنگیں۔ مذہبی احتسابی عدالتیں۔ جانوروں کی قربانی۔ انسانوں کی قربانی۔ توہم پرستی۔ تضحیک۔ بنیاد پرستی۔ جہالت۔ ریاکاری۔ خودراستی۔ کٹریت۔ ظلم۔ کتابیں جلانا۔ "چڑیلوں" کو آگ میں ڈالنا۔ امتناع۔ خوف۔ تعمیل و پیروی۔ جنون۔ مریضانہ احساس جرم ...... فہرست غیر مختتم ہے۔ لیکن کیا مذہب انسانوں کے ساتھ یا انسانوں نے مذہب کے ساتھ بس یہی کچھ کیا ہے؟ کافی حد تک عیاں ہے کہ عینیت میں یقین اکثر تباہ کن طور پر کٹریت پسند ہے؟ کوئی ملحد بھی بے اعتقادی میں اتنا ہی کٹر ہوتا ہے جتنا کوئی ایمان والا اپنے اعتقاد میں۔ ہم خدا پر یقین سے نجات پانا چاہتے ہیں یا کٹریت سے؟

بچے کو غسل کے پانی سمیت اٹھا پھینکنے پر سائنسدانوں کے مائل ہونے کی ایک اور وجہ مذہب ہے۔ سائنس کا نظریہ دنیا قبول کرنے والا نو آموز سائنسدان بالکل کسی عیسائی جہادی یا اللہ کے مجاہد جیسا ہی متعصب ہو سکتا ہے۔ جب ہمارا تعلق کسی ایسی ثقافت اور گھر سے ہو جس میں عینیت پر یقین جہالت' توہمات' کٹرپن اور ریاکاری کے ساتھ مضبوطی سے منسلک ہو تو بالخصوص ایسا معاملہ ہوتا ہے۔ پھر ہم قدیم عقیدے کے بتوں کو پاش پاش کرنے کے جذباتی اور عقلی محرکات کے بھی حامل ہوتے ہیں۔ تاہم' سائنسدانوں میں بالغ پن کی ایک علامت ان کی یہ آگاہی ہے کہ سائنس بھی کسی اور مذہب کی طرح کٹرپن کی غلام ہو سکتی

میں نے پورے یقین سے کہا ہے کہ اپنی روحانی نشوونما کے لئے ہمیں سائنسدان بننا ہوگا جو ہمیں پڑھائی اور سکھائی گئی باتوں پر شک کریں --- یعنی اپنی ثقافت کے مقبول عام نظریات اور مفروضات پر۔ لیکن سائنس کے نظریات اکثر خود بھی ثقافتی بت بن جاتے ہیں' اور ان کے متعلق بھی شک کرنا ضروری ہے۔ ہمارے لئے عینیت سے نکلنا یقیناً ممکن ہے۔ اب میں یہ کہنا چاہوں گا کہ خدا پر پختہ اعتقاد قائم کرنا بھی ممکن ہے۔ تشکیک پسندی الحاد پرستی یا مادہ پرستی لازمی طور پر فہم کی وہ اعلیٰ ترین حالت نہیں جو انسان پا سکتے ہیں۔ اس کے برعکس یقین کرنے کی ایک وجہ یہ ہے کہ خدا کے متعلق غلط تصورات اور ناجائز نظریات کے پیچھے ایک حقیقت موجود ہے' جو خدا ہے۔ کیا ایسا ممکن ہے کہ روحانی ترقی کی راہ پہلے توہمات پرستی سے باہر نکل کر الحاد پرستی میں داخل ہو اور پھر الحاد پرستی سے نکل کر خدا کے درست عمل تک پہنچاتی ہو؟ چاہے ایسا ہو یا نہ ہو' امر حقیقت یہ ہے کہ کچھ عقلی طور پر تصوف پسند اور متشکک لوگ اعتقاد کی جانب ترقی کرتے ہوئے لگتے ہیں۔ اس باب کے آغاز میں ذکر کرچکا ہوں کہ کوئی واحد' وسیع مذہب موجود نہیں۔ بہت سے مذاہب اور شاید اعتقاد کی بہت سی سطوحات ہیں۔ کچھ مذاہب کچھ لوگوں کے لئے سازگار ہیں اور کچھ کے لئے نہیں۔

کچھ عرصہ قبل میری ملاقات ایک کالج سینیئر سے ہوئی جو چند سال سے کسی خانقاہ میں داخل ہونے کے امکان پر سنجیدگی سے غور کر رہا تھا۔ تب سے اس کا نفسیاتی علاج جاری تھا۔ اس نے کہا "لیکن میں اپنے معالج کو خانقاہ اور اپنے مذہبی اعتقاد کی گہرائی کے متعلق بتانے کے قائل نہیں۔ میرے خیال میں اسے سمجھ نہیں آئے گی۔" میں نے اس جوان آدمی اتنا بہتر طور پر جاننا شروع نہ کیا تھا کہ اس کے لئے خانقاہ کے معانی کا اندازہ لگا سکوں۔ میں اسے یہ کہنا پسند کرتا: "تمہیں واقعی اپنے معالج کو اس کے متعلق بتانا چاہیے۔ تمہارے لئے ضروری ہے کہ اپنے معالج کے سامنے سب کچھ کھول کر بیان کرو' بالخصوص اس جیسا سنجیدہ مسئلہ۔ تمہیں بھروسہ رکھنا ہوگا کہ تمہارا معالج معروضی انداز میں سوچے گا۔" لیکن میں نے یہ کہا نہیں' کیونکہ مجھے یقین نہ تھا کہ اس کا معالج معروضی انداز میں سوچے گا' کہ وہ صحیح معنوں میں سمجھ سکے گا۔

مذہب کے متعلق سیدھے سادے رویے اختیار کرنے والے ماہرین نفسیات اور نفسیاتی معالج قرین قیاس طور پر اپنے کچھ مریضوں کے لئے نقصان وہ ثابت ہوتے ہیں۔ کہ اگر وہ سارے مذہب کو اچھا یا مفید خیال کریں تو یہ درست ہوگا۔ کہ اگر وہ تمام مذہب کو سرِدست

مسترد کر دیں یا اسے دشمن قرار دیں تو یہ بھی درست رہے گا۔ میری رائے یہ ہے کہ تمام قسم کے نفسیاتی معالجوں کو مذہبی معاملات پر نسبتاً زیادہ توجہ دینی چاہیے۔

## سرنگ نما سائنسی تصور:

کبھی کبھار ہمیں عجیب گڑبڑ شدہ تصور (Vision) والے مریضوں سے واسطہ پڑتا ہے۔ یہ مریض اپنے بالکل سامنے بہت تنگ علاقہ میں دیکھنے کے قابل ہوتے ہیں۔ وہ دائیں بائیں اوپر نیچے کچھ بھی نہیں دیکھ سکتے۔ وہ بیک وقت دو چیزوں کو ایک دوسری سے مشابہہ نہیں دیکھ سکتے' انہیں ایک وقت میں صرف ایک چیز نظر آ سکتی ہے اور دوسری کو دیکھنے کے لئے انہیں اپنا رخ بدلنا پڑتا ہے۔ انہیں ایک سرنگ میں دیکھنا پسند ہوتا ہے' یعنی آخری حد پر روشنی کا چھوٹا سا دائرہ اورواضح پن دیکھنا۔ یوں لگتا ہے جیسے کسی وجہ سے وہ براہ راست آنکھ میں سما جانے والی چیز سے زیادہ' اپنے منتخب کردہ مرکز نگاہ سے زیادہ اور کچھ نہیں دیکھنا چاہتے۔

میں اس انداز نظارہ کی وجوہات میں سے دو پر بات کروں گا جو سائنسی روایت کی فطرت کا نتیجہ ہیں۔ پہلا معاملہ طریقہ کار کا ہے۔ سائنس نے تجربہ' کامل مشاہدے اور قابلیت تصدیق پر قابل تعریف اصرار میں ناپ تول پر بہت بہت زیادہ زور دیا ہے۔ کسی چیز کی پیائش کرنا اسے ایک مخصوص سمت سے دیکھنا ہے' ایسی سمت جس میں ہم زبردست درستگی کے حامل مشاہدات کر سکیں اور ان مشاہدات کو دیگر سمتوں سے دوہرایا جاسکتا ہو۔ پیائش کے استعمال نے سائنس کو مادی دنیا کی فہم میں بہت بہت بڑی چھلانگیں لگانے کے قابل بنایا ہے۔ لیکن اپنی کامیابی کے باعث پیائش ایک قسم کا سائنسی بت بن گئی۔ نتیجتاً اہل سائنس میں نہ صرف تشکیکیت بلکہ ناقابل پیائش چیز کی یکسر تردید کرنے کا رویہ پیدا ہوا۔ جیسے ان کا کہنا ہو' "جس کی ہم پیائش نہیں کرسکتے' اسے جان ہی نہیں سکتے۔ چنانچہ کوئی ناقابل پیائش چیز ہماری تحقیق کے لئے غیر اہم اور بے قدر ہے۔" اسی رویے کی وجہ سے متعدد سائنسدان تمام چھوئے نہ جاسکنے والے — یا ایسے نظر نہ آنے والے — معاملات کو سنجیدہ غور و فکر کے حلقہ سے خارج کر دیتے ہیں۔ ان میں بلاشبہ خدا کا معاملہ بھی شامل ہے۔

یہ انوکھا لیکن مقبول عام مفروضہ کہ مطالعہ کرنے میں غیر آسان چیزیں تحقیق کے قابل نہیں' اب خود سائنس کے اندر چیلنج کیا جانے لگا ہے۔ ہارڈ ویئر مثلاً الیکٹرون مائیکروسکوپ' سپیکٹروفوٹومیٹرز اور کمپیوٹر اور سافٹ ویئر مثلاً شماریاتی تکنیکوں کو استعمال میں لا کر اب ہم

نہایت پیچیدہ پیمائشیں کرنے کے قابل ہیں جو چند عشرے قبل ناقابل پیمائش تھیں۔ سائنسی بصیرت کا دائرہ وسیع ہوتا جا رہا ہے۔ اس کی وسعت پذیری کے ساتھ شاید ہم جلد ہی یہ کہنے کے قابل ہوسکیں گے: "ہماری حد نظر سے پرے کچھ بھی موجود نہیں۔ اگر ہم کسی شے کی تحقیق کا فیصلہ کرلیں تو ہم ایسا کرنے کے لئے ہمیشہ کوئی طریقہ کار ڈھونڈ سکتے ہیں۔"

اس سلسلہ میں سائنس کی دوسری ترقی پیراڈاکس ہی حقیقت کی سائنس کو دریافت کرنا ہے۔ سو سال قبل سائنسی ذہن کے لئے پیراڈاکس کا مطلب غلطی تھا لیکن روشنی کی فطرت، الیکٹرو میگنیٹزم، کوانٹم میکنکس اور نظریہ اضافیت جیسے مظاہر کی تحقیق سے گزشتہ صدی کے دوران طبیعی سائنس اس حد تک بالغ ہوگئی ہے کہ کافی حد تک تسلیم کیا جانے لگا ہے کہ حقیقت ایک مخصوص سطح پر پیراڈاکیسکل ہے۔

اہل تصوف صدیوں سے ہمارے ساتھ پیراڈاکس کے حوالے سے بات کرتے رہے ہیں۔ کیا یہ ممکن ہے کہ ہم سائنس اور مذہب کے درمیان ایک اتصال کی بنیاد دیکھنے لگے ہوں؟ جب ہم یہ کہنے کے قابل ہیں کہ "انسان بیک وقت فانی بھی ہے اور لافانی بھی" اور "روشنی بیک وقت موج بھی ہے اور ذرہ (پارٹیکل) بھی" تو ہم نے بالکل وہی زبان بولنا شروع کر دی ہے۔ کیا یہ ممکن ہے کہ مذہبی توہم پرستی سے نکل کر سائنسی تشکیکیت تک جانے والی روحانی ترقی کی راہ انجام کار ہمیں واقعی ایک حقیقی مذہبی حقیقت تک پہنچا دے؟

مذہب اور سائنس کے اتصال کے امکان کی یہ ابتداء آج ہماری عقلی زندگی میں اہم اور پرجوش ترین واقع ہے، لیکن یہ صرف ابتداء ہے۔ مذہبی اور سائنسی نکتہ نظر کا زیادہ تر حصہ اپنے مخصوص قسم کے "سرنگ نظارے" میں بصارت سے محروم ہے۔ مثلاً کرامات کے حوالے سے ان دونوں کے طرز عمل کا تجزیہ کریں۔ بیشتر سائنسدانوں کے لئے معجزے کا تصور بھی لعنت ہے۔ گزشتہ چار سو برس کے دوران سائنس نے متعدد "قوانین فطرت" واضح کئے ہیں، جیسے "دو جسم ایک دوسرے کو اپنے حجم کے تناسب میں اور باہمی فاصلے کے بالعکس تناسب میں کھینچتے ہیں" یا "توانائی کو تخلیق اور نہ ہی فنا کیا جاسکتا ہے۔" لیکن قوانین فطرت کی دریافت میں کامیابی کے بعد سائنسدانوں نے بالکل اسی طرح ان قوانین میں سے اپنے نظریہ دنیا کا بت تراشا جس طرح انہوں نے نظریہ پیمائش میں سے تراشا تھا۔ نتیجتاً موجودہ سمجھے ہوئے قوانین فطرت کے ذریعہ کوئی بھی ناقابل توضیح واقعہ غیر حقیقی فرض کرلیا گیا۔ طریقہ کار کے حوالے سے سائنس کہتی ہے، "جو چیز مطالعہ کرنے میں بہت مشکل ہے وہ مطالعہ کے معیار پر پوری نہیں اترتی۔" اور فطری قانون کے سلسلے میں سائنس کا کہنا ہے،

جو چیز سمجھنے میں بہت زیادہ مشکل ہے اس کا وجود ہی نہیں۔"

کلیسا نے کچھ وسعت نظر کا مظاہرہ کیا ہے۔ مذہبی ضابطے کے مطابق جو چیز فطری قوانین کی رو سے قابل فہم نہیں وہ معجزہ ہے' اور معجزوں کا وجود ہے۔ لیکن معجزوں کی موجودگی کی تصدیق کرنے کے علاوہ کلیسا نے ان پر قریب سے غور و خوض کا تجسّس نہیں کیا۔ موجودہ مذہبی رویہ یہ ہے کہ "معجزوں کا سائنسی طور پر تجزیہ کرنے کی ضرورت نہیں۔" "انہیں خدا کا کام سمجھ کر قبول کرلینا چاہیے۔" اہل مذہب نے اپنے مذہب کو سائنس کے ذریعہ اور اہل سائنس نے اپنی سائنس کو مذہب کے ذریعہ جھنجھوڑنے کی خواہش نہیں کی۔

مذہبی طبقے نے اپنے اولیاء کو برتر ثابت کرنے کی خاطر معجزاتی شفاء کے واقعات کو استعمال کیا ہے۔ تاہم کلیساؤں نے طبیعات دانوں سے کبھی یہ نہ کہا' "کیا آپ ہمارے ساتھ مل کر اس نہایت حیرت انگیز مظہر کا مطالعہ کریں گے؟" نہ ہی طبیعات دانوں نے یہ کہا' "کیا ہم آپ کے ساتھ مل کر سائنسی حوالے سے ان واقعات کی تحقیق کریں جو ہمارے کام میں اس قدر دلچسپی کے حامل ہیں؟" اس کی بجائے پیشہ طب کا رویہ ہے کہ معجزاتی علاج اول تو وجود ہی نہیں رکھتے' یا اگر ہیں تو ان کی تشخیص غیردرست ہوئی ہوتی ہے۔ تاہم' خوش قسمتی سے چند ایک سائنسی' طبیعاتی اور مذہبی سچائی کے متلاشی اس قسم کے مظہر کی نوعیت کا تجزیہ کینسر کے مریضوں اور نفسیاتی شفاء کی واضح طور پر کامیاب مثالوں کے ذریعے افاقہ کر رہے ہیں۔

پندرہ برس قبل جب میں نے میڈیکل سکول سے گریجوایشن کی تو مجھے پورا یقین تھا کہ معجزات کا کوئی وجود نہیں۔ آج مجھے معجزوں کی بکثرت موجودگی کا یقین ہوچکا ہے۔ میرے شعور میں یہ تبدیلی ساتھ ساتھ کام کرتے ہوئے دو عوامل کا نتیجہ ہے۔ ایک عامل بطور ماہر نفسیات میرے تجربات کا مجموعی تنوع ہے جو ابتدا" قطعی عام بات لگا۔ ان تجربات نے مجھے اپنے سابقہ معجزے ناممکن ہونے کے مفروضے پر سوال اٹھانے تک پہنچایا۔ ایک مرتبہ جب میں نے اس مفروضے پر سوال کرلیا تو معجزوں کا ممکنا وجود میرے سامنے واضح ہوگیا۔ کھل کر سامنے آنے کے اس دوسرے عامل نے مجھے مائل کیا کہ میں عام وجود میں معجزات تلاش کرنے کے لئے نظر دوڑاؤں۔ میں نے جتنا زیادہ دیکھا' اتنے ہی معجزے دکھائی دیئے۔ اس کتاب کا باقی حصہ پڑھنے والوں سے اگر میں کوئی توقع کرسکتا ہوں تو صرف یہ کہ وہ معجزاتی باتوں کو سمجھنے کی اہلیت رکھتے ہیں۔

معجزات کے متعلق سوچتے ہوئے' مجھے یقین ہے کہ ہمارا طریقہ کار بہت ڈھاماڈی رہا ہے۔

ہم جھاڑی میں آگ لگنے، سمندر تقسیم ہونے اور آسمان سے غیبی آواز سننے کے منتظر رہے ہیں۔ اس کی بجائے ہمیں معجزوں کے ثبوت کے لئے اپنی زندگی میں روزمرہ واقعات کو دیکھنا اور اس کے ساتھ ساتھ سائنسی انداز فکر قائم رکھنا ہوگا۔ اگلے حصے میں اسی پر توجہ دی گئی ہے۔

لیکن یہاں میں ایک اور بات کہنا چاہوں گا۔ سائنس اور مذہب کے درمیان یہ نقطہ اتصال متزلزل اور خطرناک بنیاد ہوسکتا ہے۔ اپنی ذہانت کو حاضر رکھنا ضروری ہے۔ حال ہی میں میں نے اعتقادی شفاء کے موضوع پر ایک کانفرنس میں شرکت کی جس میں فاضل مقررین نے ثبوت پیش کرنے کی کوشش کی کہ وہ یا دوسرے افراد قوت شفاء کے مالک ہیں۔ اگر کوئی شافی اپنے مریض کے سوجن زدہ جوڑ پر اپنا ہاتھ رکھے اور اگلے دن جوڑ میں سوجن نہ رہے تو اس کا یہ مطلب ہرگز نہیں کہ مریض کو شافی نے اچھا کر دیا۔ سوجے ہوئے جوڑوں کی سوجن جلد یا بدیر آہستہ آہستہ یا فوراً ختم ہو ہی جاتی ہے، چاہے ان کے ساتھ کچھ بھی کیا جائے۔ دونوں واقعات ایک ساتھ وقوع پذیر ہونے کی حقیقت کا مطلب لازمی طور پر ان دونوں کا باہم مربوط ہونا نہیں ہے۔ چونکہ یہ موضوع اس قدر مبہم اور غیرواضح ہے، اس لئے یہ اور بھی زیادہ اہم ہے کہ ہم اس تک زیادہ صحت مندانہ تشکیکیت کے ساتھ رسائی کریں، تاکہ کہیں خود اور دوسروں کو گمراہ نہ کر دیں۔

چوتھا باب

# رحمت

## تندرستی کا معجزہ:

حیرت انگیز رحمت! کتنی میٹھی آواز
جس نے مجھ جیسے آفت زدہ کو بچایا!
کبھی میں گم گیا تھا' لیکن اب مل گیا ہوں'
اندھا تھا' اب دیکھتا ہوں۔

رحمت ہی نے میرے دل کو ڈرنا سکھایا'
اور رحمت نے میرے خوف دور کیے۔
یہ رحمت کتنی بیش بہاء لگی
جب میں نے یقین کیا۔

میں بہت سے خطرات'
مشقتوں اور جالوں سے گزر کر آیا ہوں۔
رحمت ہی مجھے یہاں تک بحفاظت لائی'
اور رحمت ہی مجھے گھر پہنچائے گی۔

اور جب ہمیں وہاں دس ہزار برس ہو گئے
سورج کی طرح آب و تاب سے چمکتے ہوئے'
ہمارے پاس خدا کی حمد گانے کو
پہلے سے کم دن نہ ہوں گے۔ جان نیوٹن (1725ء تا 1807ء)

اس مشہور امریکی حمد میں رحمت کے ساتھ جڑا ہوا پہلا لفظ "حیرت انگیز" ہے۔ جب کوئی بات معمول سے ہٹ کر ہو' جب کوئی بات "قانون فطرت" کے ذریعہ قابل پیش گوئی نہ ہو تو ہم حیرت زدہ ہوتے ہیں۔ آئندہ صفحات میں دکھایا جائے گا کہ رحمت ایک عام مظہر اور مخصوص حد تک قابل پیش گوئی بھی ہے۔ لیکن رحمت کی حقیقت بدستور ناقابل وضاحت معجزاتی اور حیرت انگیز ہی رہے گی۔

ہم لوگ اس رحمت کو سب سے زیادہ تر ایکسیڈنٹس میں دیکھتے ہیں۔ میں نے خود اپنے کیریئر میں اس کی متعدد مثالوں کا سامنا کیا ہے۔ ان میں سب سے بڑھ کر ڈرامائی مثال ایک چودہ سالہ لڑکے کی ہے۔ اس کی عمر کے آٹھویں نومبر میں اس کی ماں فوت ہوئی۔ نویں سال کے نومبر میں وہ سیڑھی سے گرا اور اس کی بازو فریکچر ہو گئی۔ دسویں سال کے نومبر میں اس کا زبردست ایکسیڈنٹ ہوا اور شدید چوٹیں آنے کے علاوہ سر میں فریکچر ہوا۔ گیارہویں سال کے نومبر میں وہ بلندی سے گرا اور کولہے کی ہڈی فریکچر ہو گئی۔ تیرھویں سال کے نومبر میں اسے کار نے ٹکر ماری اور پیڑو کی ہڈی ٹوٹ گئی۔ کوئی بھی یہ سوال نہیں کرے گا کہ اس بچے میں ایکسیڈنٹ کا فطری رجحان تھا' یا اس کی وجہ کیا تھی۔ لیکن یہ ایکسیڈنٹ ہوئے کیسے؟ لڑکے نے جان بوجھ کر تو خود کو چوٹ نہیں لگوائی تھی۔ نہ ہی اسے اپنی ماں کی موت کا صدمہ تھا' کیونکہ اس نے مجھے بتایا' "میں اپنی ماں کے متعلق سب کچھ بھلا چکا ہوں۔" ان ایکسیڈنٹس کی وقوع پذیری کو سمجھنے کا آغاز کرنے کے لئے میرے خیال میں ہمیں ایکسیڈنٹس کے ساتھ ساتھ بیماری کے مظہر کی مدافعت کا نظریہ لاگو کرنے کی ضرورت ہے۔ اور ایکسیڈنٹس کے رجحان کے ساتھ ساتھ ایکسیڈنٹس کی مدافعت کے حوالے سے بھی سوچنا ہو گا۔ بات اتنی سیدھی نہیں کہ مخصوص لوگ اپنی زندگی کے مخصوص مواقع پر ایکسیڈنٹس پر مائل ہوئے ہیں۔ بلکہ عام صورتحال میں ہم میں سے زیادہ تر لوگ ایکسیڈنٹس کی مدافعت بھی کرتے ہیں۔

ایک موسم سرما میں' جب میری عمر نو سال تھی' میں سکول سے کتابیں لے کر ایک برفیلی گلی میں سے ہوتا ہوا گھر آرہا تھا کہ اچانک پھسل کر گر پڑا۔ اتنی دیر میں ایک کار سکڈ کر کے میرے اوپر چڑھ آئی۔ میری ٹانگیں اور دھڑ کار کے نیچے تھا۔ میں گھبرا کر کار کے نیچے سے نکلا اور زخمی ہوئے بغیر گھر کی جانب بھاگ گیا۔ یہ ایکسیڈنٹ بذات خود اتنا حیرت انگیز نہیں لگتا۔ آپ سیدھے سادے انداز میں مجھے خوش قسمت قرار دے سکتے ہیں۔ لیکن اسے دیگر

مثالوں کے ساتھ رکھ کر دیکھیں: جب پیدل چلتے' یا سائیکل چلاتے یا گاڑی ڈرائیو کرتے ہوئے کاریں مجھے کچلتے کچلتے رہ گئیں۔ جب میں کوئی کار ڈرائیو کر رہا تھا اور اندھیرے میں چلتے ہوئے پیدل لوگوں یا موٹر سائیکل سواروں کو تقریباً ٹکر ہی مار دی۔ ایسے موقعے جب میں زبردست بریکیں لگا کر اگلی گاڑی سے بمشکل چار یا پانچ انچ کے فاصلے پر رکا۔ ایسے موقعے جب کوئی پتھر میرے بالوں سے چھوتا ہوا گزر گیا' وغیرہ۔ یہ کیا ہے؟ کیا میرا وجود مسحور کن ہے؟ اگر قارئین اس حوالے سے اپنی زندگیوں پر غور کریں تو مجھے شک ہے کہ اکثریت اپنے ذاتی تجربات میں بھی بالکل ایسے ہی نقوش پائے گی' یعنی واقع ہونے والے ایکسیڈنٹس سے کہیں زیادہ تعداد ایسے ایکسیڈنٹس کی ہے جو ہوتے ہوتے رہ گئے۔ مزید برآں' مجھے یقین ہے قارئین تسلیم کریں گے کہ ایکسیڈنٹس سے بال بال بچ جانا کسی شعوری فیصلہ سازی کے عمل کا نتیجہ نہیں۔ کیا ایسا ہو سکتا ہے کہ ہم میں سے بیشتر لوگ ''افسوں زدہ زندگیاں گزار رہے ہوں؟'' کیا واقعی ایسا ہو سکتا ہے کہ گیت کا یہ مصرعہ درست ہو: ''رحمت ہی مجھے یہاں تک بحفاظت لائی ہے؟''

کچھ لوگ سوچیں گے کہ اس سب میں کچھ بھی پرجوش نہیں' کہ جن باتوں کے بارے میں ہم بات کر رہے تھے وہ محض بقاء کی جبلت کا اظہار ہیں۔ لیکن کیا چیز کو کوئی نام دینے کا مطلب اسکی وضاحت کرنا ہے؟ کیا ہم میں بقاء کی جبلت موجود ہونے کی حقیقت بے لطف لگتی ہے کیونکہ ہم نے اسے ایک جبلت کہا ہے؟ جبلتوں کے ماخذوں اور میکینزم کے بارے میں ہماری فہم نہایت قلیل ہے۔ دراصل' ایکسیڈنٹس کا معاملہ ہمیں بتاتا ہے کہ بقاء کی جانب ہمارا رجحان ایک جبلت کے علاوہ (اور کہیں زیادہ معجزاتی) کچھ اور ہو گا' جو بذات خود کافی حد تک ایک معجزہ ہے۔ چونکہ ہم جبلتوں کے متعلق بمشکل ہی کچھ فہم رکھتے ہیں' اسلئے ہم انہیں صرف ان کے مالک افراد کی حدود کے اندر کام کرتے ہوئے تصور کرتے ہیں۔ ذہنی یا جسمانی امراض کی مزاحمت کو ہم لاشعوری ذہن یا انسان کے جسمانی عوامل کے اندر موجود خیال کر سکتے ہیں۔ تاہم' ایکسیڈنٹس میں افراد یا افراد اور بے جان چیزوں کے درمیان باہمی تعلقات ملوث ہوتے ہیں۔ کیا نو سال کی عمر میں اس آدمی کی کار کے پہیے تلے نہ کچلے جانے کی وجہ میری بقاء کی جبلت تھی یا پھر ڈرائیور مجھے مارنے کے خلاف جبلتی مدافعت رکھتا تھا؟ شاید ہم میں نہ صرف اپنی بلکہ دوسروں کی زندگیوں کو محفوظ رکھنے کی بھی جبلت موجود ہے۔

اگرچہ میرا اپنا کوئی کار ایکسیڈنٹ نہیں ہوا لیکن میرے بہت سے دوستوں نے کار ایکسیڈنٹس دیکھے ہیں جن میں ''نشانہ'' بننے والے افراد مکمل طور پر تباہ شدہ گاڑی میں سے

بالکل صحیح سالم باہر نکلے۔ وہ پہلے سے اعلان کر دیتے ہیں "سمجھ نہیں آتی اتنے زبردست ایکسیڈنٹ میں بھی وہ بالکل صحیح سلامت اور کسی چوٹ کے بغیر کیسے بچ گئے۔" ہم اسکی وضاحت کس طرح کریں؟ محض اتفاق؟ یہ دوست نہایت درست طور پر اس وجہ سے حیرت زدہ تھے کہ ان ایکسیڈنٹس میں اتفاق نظر نہیں آتا تھا۔ انہوں نے کہا' "کوئی اور ہرگز زندہ نہ بچتا۔" وہ مذہبی نہیں تھے' اور انہوں نے اپنی کہی ہوئی بات پر ذرا بھی غور کئے بغیر اس قسم کے جملے کہے: "میرے خیال میں خدا کو شراب پینے والوں سے محبت ہے۔" یا "میرا خیال ہے اس کے دن باقی تھے۔" ہو سکتا ہے قارئین اس قسم کے حادثات کی پراسراریت کو "اتفاق" "ایک ناقابل بیان "معمہ" یا قسمت کا کھیل کہہ کر مطمئن ہو جائیں اور مزید تحقیق کی راہیں بند کر دیں۔ تاہم' اگر ہمیں ان حادثات کی مزید تحقیق کرنی ہے تو ان کی وضاحت کرنے کا ہمارا نظریہ جبلت تسلی بخش نہیں۔ کیا کسی موٹر گاڑی کی بے جان مشینری کوئی ایسی جبلت رکھتی ہے کہ اپنے نیچے گرے ہوئے انسان کے جسم کو بالکل محفوظ رہنے دے؟ یا کیا انسان کسی ایسی جبلت کے حامل ہیں کہ ٹکر لگنے پر خود کو گاڑی کے نیچے آنے سے محفوظ رکھ سکیں؟ یہ سوالات خلقی طور پر فضول لگتے ہیں۔ ایسے واقعات کی ممکن توضیحات تلاش کرنے کی راہ اختیار کرتے ہوئے مجھ پر پوری طرح عیاں ہے کہ ہمارا روایتی نظریہ جبلت مددگار ثابت نہیں ہو گا۔ ہم وقتی (Synchronicity' یعنی دو مختلف واقعات کا بیک وقت وقوع پذیر ہونا) کا نظریہ شاید زیادہ مدد دے۔ تاہم' نظریہ ہم وقتی پر غور کرنے سے پہلے انسانی ذہن کے اس حصے کی کارکردگی کے کچھ پہلوؤں کا تجزیہ کرنا بہتر ہو گا جسے ہم لاشعور کہتے ہیں۔

## لاشعور کا معجزہ

کسی نئے مریض کے ساتھ کام شروع کرتے ہوئے میں عموماً ایک بڑا سا دائرہ کھینچتا ہوں۔ پھر میں اس دائرے کے نصف قطر میں چھوٹا سا ڈبہ بناتا اور اس کے اندر پنسل کی نوک رکھ کر کہتا ہوں' "یہ تمہارے شعوری ذہن کی نمائندگی کرتا ہے۔ باقی سارا 95 فیصد یا زائد دائرہ تمہارا لاشعور ہے۔ اگر تم خود آگاہی کے لئے کافی محنت کرو تو تمہیں پتہ چلے گا کہ تمہارے ذہن کا یہ وسیع حصہ' جسے فی الحال تم بہت کم جانتے ہو' تصور سے ماورا خزانے لیے ہوئے ہے۔"

یقیناً' ذہن کی اس وسیع مگر مخفی اقلیم اور اس میں شامل خزانے کے متعلق جاننے کا ایک ذریعہ ہمارے خواب ہیں۔ تھوڑی بہت شہرت کا حامل ایک آدمی اپنے کئی سالہ ڈپریشن کے

سلسلہ میں مجھ سے ملنے آیا۔ اسے اپنے کام میں لطف نہیں آتا تھا' مگر اس کی وجہ کے متعلق وہ بہت کم جانتا تھا۔ اگرچہ اس کے والدین مقابلتاً" غریب اور بے نام تھے' لیکن باپ سے پہلے کی پشتوں میں کئی مشہور افراد گزرے تھے۔ میرے مریض نے ان کا ذکر بہت کم کیا۔ اس کے ڈپریشن کی بہت سی وجوہات تھیں۔ کچھ ماہ کے بعد ہم نے اس کے ناموری کی تمنا کے معاملے پر غور کرنا شروع کیا۔ جس سیشن میں ہم نے اس سے متعلق گفتگو کی اس سے پہلے والے سیشن میں اس نے مجھے اپنا خواب سنایا جس کا ایک ٹکڑا مندرجہ ذیل ہے: " ہم ایک ٹوٹے پھوٹے فرنیچر سے بھرے ہوئے اپارٹمنٹ میں تھے۔ میں اپنی موجودہ عمر سے کہیں کم عمر تھا۔ میرا باپ چاہتا تھا کہ میں خلیج میں کشتی رانی کر کے ایک کشتی لینے جاؤں جو وہ کسی وجہ سے خلیج پار ایک جزیرے پر چھوڑ آیا تھا۔ میں اس سفر کا مشتاق تھا اور باپ سے پوچھا کہ میں کشتی کیسے ڈھونڈ سکتا ہوں۔ وہ مجھے ایک طرف کو لے گیا جہاں فرنیچر کا ایک بہت بڑا بھاری ٹکڑا پڑا تھا' ایک بہت بڑی سی الماری' کم از کم بارہ فٹ لمبی اور غالباً بیس یا تیس درازوں والی۔ باپ نے مجھے بتایا کہ اگر میں الماری کے کنارے سے دیکھوں تو کشتی ڈھونڈ سکتا ہوں۔" شروع میں خواب کا مفہوم غیرواضح تھا' چنانچہ میں نے عام سے انداز میں اسے کہا کہ اس الماری کو کسی چیز کے ساتھ منسلک کرے۔ وہ فوراً بولا" کسی وجہ سے --- شاید اس لیے کہ وہ ٹکڑا بہت بھاری لگتا تھا --- وہ مجھے تابوتی پتھر کا خیال دلاتا تھا۔" میں نے پوچھا' "اور دراز؟" وہ اچانک غراتے ہوئے کہنے لگا' "شاید میں اپنے تمام آباؤ اجداد کو قتل کر دینا چاہتا ہوں۔ اسے دیکھ کر میرے ذہن میں خاندانی مقبرے یا مزار کا خیال آتا ہے جس کی ہر دراز میں ایک انسانی نعش سما سکتی ہے۔" تب خواب کا مفہوم واضح ہوا۔ نوجوانی میں وہ لازماً اپنے مشہور مردہ ددھیالی آباؤ اجداد کی قبروں کے آس پاس زندگی تلاش کیا کرتا تھا۔ لیکن اس نے اسے اپنی زندگی میں ایک بھاری بھرکم قوت خیال کیا اور خواہش کی کہ وہ نفسیاتی طور پر اپنے آباؤ اجداد کو قتل کر سکے تاکہ اس جبری بوجھ سے آزاد ہو جائے۔

خوابوں پر کافی غور و خوض کرنے والا ہر شخص اس خواب مثالی کو نمونہ تسلیم کرے گا۔ میں اس پر اسی زاویئے سے بات کروں گا۔ اس آدمی نے ایک مسئلے پر کام کا آغاز کیا تھا۔ تقریباً فوراً ہی اس کے لاشعور نے ایک ڈرامہ پیدا کیا جس نے مسئلے کی وجہ کو واضح کر دیا۔ ایسی وجہ جو اسے پہلے معلوم نہ تھی۔ یہ کام نہایت مشہور ڈراموں جیسے تشبیہاتی انداز میں ہوا۔ اس مخصوص خواب کے علاوہ شاید ہی کوئی اور بات مجھ یا اس پر مسئلے کو اس قدر بہتر اور واضح انداز میں منکشف کر سکتی۔ اس کے لاشعور نے ہماری مدد کی۔ روزمرہ میں خوابوں

کے اسی طرح مدد گار ثابت ہونے کے باعث نفسیاتی معالج عموماً خوابوں کے تجزیہ کو اپنے کام کا ایک اہم حصہ بناتے ہیں۔ میں اعتراف کرنا چاہوں گا کہ بہت سے ایسے خواب موجود ہیں جن کی اہمیت مجھے مکمل طور پر چکمہ دے جاتی ہے اور شدید خواہش ہوتی ہے کہ لاشعور ہم سے ذرا واضح زبان میں بات کرے۔ تاہم، جب ہم تعبیر ڈھونڈنے میں کامیاب رہیں تو اس پیغام سے ہماری روحانی ترقی میں بڑی مدد ملتی ہے۔ یہ مدد مختلف صورتوں میں حاصل ہوتی ہے۔ ذاتی خطروں سے خبرداری، ہم سے حل نہ ہونے والے مسائل کا حل بتا کر کسی معاملے میں ہماری غلطی کی موزوں طور پر نشاندہی، تذبذب کے عالم میں درست فیصلے کرنے کے لئے ہماری ہمت افزائی، اپنے متعلق بنیادی آگہی جس کا ہم میں فقدان ہو، اور بطور راہنمائے منزل، وغیرہ۔

لاشعور جاگنے کی حالت میں بھی اسی قدر رحمت اور مہربانی کے ساتھ ہمیں کوئی پیغام پہنچاتا ہے جتنا کہ سوتے ہوئے، تاہم اس کی صورت ذرا مختلف ہوتی ہے۔ یہ صورت "آوارہ خیالات" یا حتیٰ کہ خیالات کے ٹکڑوں کی ہے۔ خوابوں کی طرح ہم زیادہ تر وقت ان آوارہ خیالات پر کوئی توجہ نہیں دیتے اور انہیں یوں نظر انداز کر دیتے ہیں جیسے ان کی کوئی اہمیت نہ ہو۔ اسی وجہ سے نفسیاتی تجزیہ نگار اپنے مریضوں سے بار بار کہتے رہتے ہیں کہ ذہن میں جو کچھ آتا ہے کہہ دیں، چاہے وہ کتنا ہی بیوقوفانہ یا غیر اہم لگتا ہو۔ جب کبھی کوئی مریض کہتا ہے: "یہ مضحکہ خیز ہے، لیکن یہ بیوقوفانہ سوچ اکثر میرے ذہن میں آتی رہتی ہے۔ اس کا کوئی تک نہیں، لیکن آپ کا کہنا ہے کہ مجھے ایسی باتیں بتانا ہوں گی"، تو مجھے معلوم ہوتا ہے کہ ہمیں بے مقصد ڈھیر میں سے کام کی کوئی چیز مل گئی، کہ مریض کو ابھی ابھی اپنے لاشعور سے کوئی نہایت قابل قدر پیغام وصول ہوا ہے جو اس کی صورتحال کو نمایاں حد تک روشن کر دے گا۔ اگرچہ یہ "آوارہ خیالات بالعموم ہمیں بصیرت مہیا کرتے ہیں، لیکن یہ ہمیں دیگر افراد یا باہر کی دنیا میں ڈرامائی بصیرت بھی بہم پہنچا سکتے ہیں۔

بیگانی اور غیر مطلوبہ نظر آنے والی خاصیت لاشعوری مواد اور شعوری ذہن میں اس کے انداز اظہار کی خصوصیت ہے۔ جزواً" اسی خاصیت اور شعوری ذہن کی منسلکہ مدافعت کی وجہ سے ہی فرائیڈ اور اس کے ابتدائی پیروکاروں نے لاشعور کو ہمارے اندر قدیمی، معاشرہ مخالف رجحانات اور برائی کا مخزن خیال کیا۔ یوں لگتا ہے کہ جیسے انہوں نے لاشعور میں موجود مواد کو اس لیے برا خیال کیا کیونکہ شعور اس کا متمنی نہیں ہوتا۔ عین انہی خطوط پر انہیں یہ فرض کرنے پر رغبت ہوئی کہ ذہنی بیماری کا منبع کسی نہ کسی طرح سے ہمارے ذہن کی

گہرائیوں میں بطور شیطان چھپے ہوئے لاشعور میں ہے۔ اس نکتہ نظر کو کافی اعتبار سے ینگ (Jung) نے درست کیا اور یہ قابل تعریف جملہ بنایا: "لاشعور کی دانش" میرے اپنے تجربے نے ینگ کے خیالات کی توثیق کی ہے اور میں اس نتیجے پر پہنچا ہوں کہ ذہنی بیماری لاشعور کی پیداوار نہیں' اس کی بجائے یہ شعور کا مظہر یا شعور اور لاشعور کے درمیان غیر منظم تعلق کا مظہر ہے۔ مثلاً دبے ہوئے جذبات والی کیفیت کے معاملے پر غور کریں۔ فرائیڈ نے اپنے مریضوں میں ایسی جنسی خواہشات اور متشدد جذبات دریافت کیے جن سے وہ آگاہ نہیں تھے۔ تاہم' یہ خواہشات و جذبات ان کی بیماری کی بدیہی وجہ تھے۔ چونکہ ان خواہشات و جذبات کا مسکن لاشعور میں تھا' چنانچہ نظریہ ابھرا کہ لاشعور ہی ذہنی بیماری کا "باعث" بنتا ہے۔ لیکن سب سے پہلی بات تو یہ کہ اس قسم کے جذبات و خواہشات کا مقام لاشعور میں کیوں تھا؟ وہ دبے ہوئے کیوں تھے؟ جواب یہ ہے کہ شعوری ذہن ان کا خواہشمند نہیں تھا۔ اور یہی غیر خواہشمندی' یہی غیر اپنائیت اصل مسئلہ ہے۔ انسانوں میں اس قسم کے تشدد اور جنسی جذبات کی موجودگی مسئلہ نہیں' بلکہ مسئلہ یہ ہے کہ انسان ایک شعوری ذہن رکھتا ہے جو اکثر و بیشتر ان جذبات کا سامنا کرنے اور نتیجتاً تکلیف جھیلنے پر تیار نہیں ہوتا - چنانچہ وہ انہیں جھاڑو کے ساتھ قالین کے نیچے چھپا دیتا ہے۔

ایک اور طریقہ جس کے ذریعے لاشعور خود کو ہم پر منکشف اور ہم سے بات کرتا ہے (بشرطیکہ ہم سننے کی زحمت کریں' جبکہ ہم عموماً نہیں کرتے) وہ ہمارا طرز عمل ہے۔ میرا اشارہ زبان پھسلنے اور رویہ کی دوسری "غلطیوں" کی جانب ہے۔ نفسیاتی علاج کے دوران جب مریض کی زبان پھسل جاتی ہے تو اس واقعہ سے علاج میں بڑی مدد ملتی ہے۔ ان موقعوں پر مریض کا شعوری ذہن معالج اور خود آگہی سے اپنی ذات کی حقیقی نوعیت چھپانے کے لئے علاج کا مقابلہ کرنے کی کوشش میں مصروف ہوتا ہے۔ تاہم' لاشعور ہی معالج کا حلیف بن کر کھلے پن' سچائی اور حقیقت کی جانب جدوجہد کرتا ہے۔

میں کچھ مثالیں پیش کرنا چاہوں گا --- ایک محتاط انداز عورت نے سیشنز کے لئے ہمیشہ پانچ منٹ دیر سے آنا شروع کر دیا۔ میں نے اسے کہا کہ اس کی وجہ مجھ سے یا علاج سے اس کی ناراضگی ہے۔ اس نے ایسا ممکن ہونے کی سختی سے تردید کرتے ہوئے وضاحت کی کہ آنے میں تاخیر زندگی کی اس یا اس حادثاتی قوت کا معاملہ ہے۔ اگلی شام کو اس نے میرے بل سمیت تمام ادائیگیاں کیں۔ میرے پاس پہنچنے والا اس کا چیک غیر دستخط شدہ تھا۔ اگلے سیشن میں میں نے اس کو مطلع کیا اور دوبارہ کہا کہ اس نے مجھے موزوں طور پر ادائیگی نہیں

کی کیونکہ اسے غصہ تھا۔ "لیکن یہ مضحکہ خیز ہے"' وہ بولی' "میں نے پوری زندگی میں کبھی ایسا نہیں کیا۔ آپ تو جانتے ہیں کہ میں ایسے معاملات میں کتنی محتاط ہوں۔ ایسا ہو ہی نہیں سکتا کہ میں چیک دستخط کے بغیر بھجواؤں۔" میں نے غیر دستخط شدہ چیک نکال کر دکھایا' وہ اچانک آہیں بھرنے لگی' حالانکہ اس سے پہلے وہ مکمل ضبط اور کنٹرول کا مظاہرہ کرتی رہی تھی۔ اس نے فریاد کی: "یہ میرے ساتھ کیا ہو رہا ہے؟ میں دولخت ہو رہی ہوں۔ جیسے میرے اندر دو شخص ہیں۔" پہلی مرتبہ اس نے یہ امکان قبول کیا کہ اس کا کم از کم ایک حصہ غصے سے بھرا ہوا ہے۔

غصے والا میرا ایک اور مریض مرد تھا جو خاندان کے کسی بھی رکن پر غصہ محسوس کرنے کے ناقابل جواز ہونے پر یقین رکھتا تھا۔ اس کی بہن اس سے ملنے آئی ہوئی تھی' چنانچہ وہ مجھے اس کے متعلق بتا رہا تھا' اور اسے "کامل انداز میں پر مسرت شخص" قرار دیا۔ بعد کے ایک سیشن میں وہ مجھے ایک چھوٹی سی ڈنر پارٹی کے متعلق بتانے لگا' جس کا وہ میزبان تھا کہ اس میں پڑوسی میاں بیوی اور "یقیناً میری سسٹر ان لاء" شریک ہو گی۔ میں نے نشاندہی کی کہ اس نے ابھی ابھی اپنی سسٹر (بہن) کو سسٹر ان لاء (سالی) کہا ہے۔ "میرے خیال میں اب آپ مجھے زبان پھسلنے کے متعلق فرائیڈین نکتہ نظر بتائیں گے"' اس نے بے فکری سے کہا "تم نے ٹھیک کہا۔ تمہارا لاشعور کہہ رہا ہے کہ تم اپنی بہن کو بہن نہیں کہنا چاہتے' کہ تمہاری حد تک وہ محض تمہاری سالی ہے۔ اور یہ کہ درحقیقت تمہیں اس کی خوبیوں سے نفرت ہے۔" میں نے جواب دیا۔ "میں اس کی خوبیوں سے نفرت نہیں کرتا لیکن وہ مسلسل بولتی ہے' اور مجھے معلوم ہے کہ آج رات ڈنر پارٹی میں وہ ساری گفتگو پر چھا جائے گی۔ میرا خیال ہے وہ کبھی کبھار مجھے پریشان کر دیتی ہے۔" اس نے تسلیم کیا۔

زبان پھسلنے کے تمام ہی واقعات عداوت یا مسترد کردہ "منفی" جذبات کا اظہار نہیں کرتے۔ وہ تمام مسترد کردہ جذبات (منفی یا مثبت) کو بیان کرتے ہیں۔ زبان پھسلنے کا ایک نہایت دلفریب واقعہ اپنی ایک جواں سال مریض کے ساتھ علاج میں پیش آیا۔ مجھے معلوم تھا کہ اس کے والدین بے حس لوگ ہیں جنہوں نے اسے محبت اور توجہ نہیں دی تھی۔ وہ میرے سامنے خود کو غیر معمولی حد تک بالغ' خود اعتماد اور دنیا کی آزاد شدہ اور خود مختار عورت کے طور پر پیش کرتی تھی۔ اس نے میرے پاس علاج کے لئے آنے کی وجہ یہ بتائی: "اس وقت میرے خیالات کچھ منتشر ہیں اور تھوڑا وقت ہاتھ میں ہے' لہٰذا میں نے سوچا کہ تھوڑی بہت تحلیل نفسی میری ذہنی بہتری میں مددگار ثابت ہو گی۔" خیالات کے انتشار کی

وجہ پوچھنے پر مجھے پتہ چلا کہ حال ہی میں اسے کالج سے نکال دیا گیا تھا کیونکہ اس کے پیٹ میں پانچ ماہ کا بچہ تھا۔ وہ شادی نہیں کرنا چاہتی تھی۔ اس کا مبہم سا ارادہ تھا کہ ڈیلیوری کے بعد وہ اپنا بچہ کسی کو لے پالک دے کر مزید تعلیم کے لئے یورپ چلی جائے گی۔ میں نے پوچھا کہ کیا اس نے بچے کے باپ سے مشورہ کیا ہے جسے اس نے حمل ٹھہرنے کے بعد چار ماہ سے نہیں دیکھا۔ وہ بولی۔ "ہاں میں اس کے نام ایک مختصر سا پیغام چھوڑ آئی تھی کہ ایک بچہ ہمارے تعلق کی پیداوار ہے۔" کہنے کا مطلب یہ ہے کہ ایک بچہ ان کے تعلق کا نتیجہ تھا' اس کی بجائے اس نے مجھے بتایا کہ ایک دنیا دار خاتون ہونے کے نقاب تلے وہ محبت کی بھوکی چھوٹی سی لڑکی تھی جو خود ماں بن کر مادرانہ محبت حاصل کرنے کی کوشش کر رہی تھی۔

اس کے زبان پھسلنے نے مجھے یہ جاننے میں بہت مدد کی کہ وہ دراصل ایک خوفزدہ بچی تھی جسے تحفظاتی شفقت اور محبت کی ضرورت تھی۔ بھولے سے کچھ کہہ جانے والے یہ تینوں مریض مجھ سے زیادہ اپنے آپ سے خود کو چھپانے کی کوشش کر رہے تھے۔ پہلی عورت کو واقعی یقین نہ تھا کہ اس میں ذرا بھر بھی خفگی کا احساس ہے۔ دوسرے مریض کو یقین تھا کہ اسے خاندان کے کسی رکن سے نفرت نہیں۔ آخری لڑکی اپنے آپ کو دنیا دار عورت کے علاوہ اور کچھ بھی نہیں سمجھتی تھی۔ ہمارا اپنے بارے میں شعوری نظریہ پیچیدہ عوامل کے ذریعہ تقریباً ہمیشہ ہماری شخصی حقیقت سے زیادہ یا کم حد تک منحرف ہوتا ہے۔ ہم ہمیشہ اس سے زیادہ یا کم قابل ہوتے ہیں جتنا کہ خود کو سمجھتے ہیں۔ تاہم' لاشعور جانتا ہے کہ ہم کون ہیں۔ آپ کی روحانی ترقی کے عمل میں ایک اہم اور لازمی کام اپنے بارے میں آپ کے نظریہ کو زیادہ سے زیادہ حقیقت کے مطابق بنانا ہے' یعنی آپ خود کو وہی کچھ سمجھنے لگیں جو آپ درحقیقت ہیں۔ ایسا ہو جانے کے بعد انسان کو محسوس ہوتا ہے کہ اس نے دوبارہ جنم لے لیا۔ عموماً مریض اپنے شعور میں ڈرامائی تبدیلی کے متعلق حقیقی مسرت کے ساتھ کہتا ہے' اب میں پہلے والا شخص نہیں' میں مکمل طور پر نیا اور مختلف شخص ہوں۔"

اگر ہم اپنے آپ کو ذاتی نظریہ یا خود آگاہی یا بحیثیت مجموعی شعور کے ساتھ شناخت کریں تو ہمیں لاشعور کے بارے میں کہنا پڑے گا کہ ہمارا ایک حصہ ہم سے زیادہ دانشمند ہے۔ یہ امر حقیقت ہمارا لاشعور ہر چیز کے متعلق ہم سے زیادہ عقل مند ہے۔ ایک مرتبہ میں اور میری بیوی چھٹیاں گزارنے سنگاپور گئے۔ ہم شام ڈھلے یونہی چہل قدمی کرنے نکلے۔ کچھ دیر بعد ہم ایک کھلی جگہ کے نزدیک کھڑے تھے جس کی آخری حد پر ہمیں ایک بڑی سی عمارت کا ہیولہ مبہم طور پر نظر آ رہا تھا۔ میری بیوی نے کہا' "پتہ نہیں وہ عمارت کیا ہے۔"

میں نے بلا سوچے سمجھے مگر پورے یقین سے جواب دیا' "اوہ وہ سنگاپور کرکٹ کلب ہے۔" یہ الفاظ جیسے خود بخود ہی میرے منہ سے نکل گئے۔ فوراً ہی مجھے یہ بات کہنے پر افسوس ہوا کیونکہ اس کی کوئی بنیاد نہ تھی۔ اس سے پہلے میں کبھی سنگاپور نہیں آیا تھا اور نہ ہی کبھی کوئی کرکٹ کلب دیکھا تھا -- اندھیرے میں نہ روشنی میں۔ تاہم جب ہم چل کر عمارت کے نزدیک گئے تو میں حیران رہ گیا! مین گیٹ کے ایک طرف پیتل کی تختی پر جلی حروف میں لکھا تھا: "سنگاپور کرکٹ کلب۔"

میں نے وہ کیسے جان لیا جو مجھے معلوم نہیں تھا؟ ممکنہ توضیحات میں سے ایک ینگ کا نظریہ "اجتماعی لاشعور" ہے جس میں ہم ذاتی جانکاری / تجربے کے بغیر اپنے آباؤ اجداد کی دانش وراثت میں حاصل کرتے ہیں۔ کسی سائنسی ذہن کو اس قسم کا علم بکواس لگے گا' لیکن یہ نہایت عجیب انداز میں ہماری روز مرہ زبان میں تسلیم شدہ وجود رکھتا ہے۔ آپ لفظ "تسلیم" کو ہی لیں۔ کسی کتاب میں جب ہم کوئی ایسا نظریہ یا خیال پڑھتے ہیں جو دل کو لگتا ہو تو ہمارے اندر "ایک گھنٹی سی بجتی ہے" اور ہم اسے درست "تسلیم" کر لیتے ہیں۔ تاہم ممکن ہے یہ کوئی ایسا نظریہ یا خیال ہو جس کے متعلق ہم نے پہلے کبھی سوچا تک نہ ہو۔ تسلیم کرنے کا مطلب ہے دوبارہ جاننا' کہ جیسے کبھی ہمیں وہ معلوم تھا' اسے بھول گئے' لیکن پھر کسی پرانے دوست کی طرح پہچان لیا۔ یوں لگتا ہے جیسے ہمارے ذہنوں میں تمام علم اور ساری عقل شامل ہے' اور جب ہم "کچھ نیا" جانتے ہیں تو دراصل پہلے سے موجود کو دریافت ہی کرتے ہیں۔ یہ نظریہ لفظ "Education" سے بھی عیاں ہے' جو لاطینی لفظ Educare سے لیا گیا اور جس کا لفظی مطلب تربیت کرنا یا سامنے لانا ہے۔ چنانچہ جب ہم لوگوں کو تربیت دیتے (Educate) ہیں تو ان کے ذہنوں میں کوئی نئی بات نہیں ٹھونستے' بلکہ ان کے اندر سے ہی کوئی چیز باہر لاتے ہیں: ہم اسے ان کے لاشعور میں سے نکال کر آگاہی تک پہنچاتے ہیں۔ وہ ہمیشہ ہی سے علم کے مالک ہوتے ہیں۔

لیکن ہم سے زیادہ عقل مند ہمارے اس حصے کا منبع کیا ہے؟ ہم نہیں جانتے۔ ینگ کا نظریہ اجتماعی لاشعور کہتا ہے کہ ہماری دانش موروثی ہے۔ بے شک میٹریل اور حافظے پر حالیہ سائنسی تجربات کے مطابق علم کا توارث واقعی ممکن ہے' جو سیلز کے اندر نیوکلیک ایسڈ کوڈز کی صورت میں سٹور ہوتا ہے۔ لیکن اس ساری سائنسی تحقیق کے باوجود ذہن انسانی کے حوالے سے متعدد سوالات ہنوز جواب طلب ہیں۔ معجزے جیسی کسی چیز کے نہ ہونے کے یقین کو فرض کر لینے والی ذات بذات خود ایک معجزہ ہے۔

# سراندیبیت کا معجزہ

(اتفاقاً یا غیر متوقع طور پر خوشگوار یا دلچسپ دریافتیں کرنے کی صلاحیت سراندیبیت کہلاتی ہے۔ یہ لفظ Serendipity سراندیپ سے ماخوذ ہے' مترجم)

اگرچہ لاشعور کی غیر معمولی دانش کو سمجھنا ہمارے لئے غالباً ممکن ہے' لیکن معجزاتی ٹیکنالوجی کے ساتھ کام کرتے ہوئے یہ مالیکولز ذہن کا حتمی طور پر ناقابل وضاحت حصہ ہونے کی وجہ سے ہمارے پاس کوئی قابل فہم وضاحت موجود نہیں۔ مانٹنگ المن ایم ڈی اور سٹینلے کریپزلی۔ایچ۔ڈی نے پیچیدہ تجربات کے نتیجہ میں ہمیں دکھایا کہ کسی بیدار فرد کے لئے یہ ممکن ہے کہ وہ کئی کمرے دور سوئے ہوئے فرد کو خیالات "بھیج" سکے اور یہ خیالات خوابیدہ فرد کے خوابوں میں نظر آئیں۔ اس قسم کی ترسیل صرف لیبارٹری میں نہیں ہوتی۔ مثلاً' عموماً ہمارے تجربہ میں یہ بات آئی ہے کہ ایک دوسرے کو جاننے والے دو شخص بالکل ایک جیسا خواب دیکھتے ہیں۔ یہ کیسے ممکن ہو جاتا ہے؟ ہمیں ذرا برابر بھی علم نہیں۔

لیکن یہ ہوتا ہے۔ اس قسم کے واقعات کا جواز ان کی ممکنیت کے حوالے سے سائنسی طور پر تصدیق شدہ ہے۔ میں نے خود ایک رات ایسا خواب دیکھا جس میں سات شکلیں نظر آئیں۔ بعد میں پتہ چلا کہ ایک دوست جو دو راتیں پہلے میرے گھر میں سویا تھا' اس قسم کا خواب دیکھنے کے بعد بھاگ اٹھا تھا۔ ہم دونوں اس کی کوئی وجہ نہ ڈھونڈ سکے۔ نہ کوئی ایسا مشترکہ تجربہ نظر آتا تھا جسے ان خوابوں کے ساتھ جوڑ سکیں اور نہ ہی خوابوں کی کوئی بامعنی تعبیر کرنے کے قابل تھے۔ تاہم ہمیں معلوم تھا کہ یہ واقعہ نہایت اہم ہے۔ میرے ذہن میں لاکھوں کروڑوں شکلیں' مناظر اور شبیہیں موجود ہوں گی۔ خواب میں اگر مجھے ان میں سے سات نظر آتی ہیں اور میرا دوست بھی انہی سات کو اپنے خواب میں دیکھتا ہے تو ایسا کسی خاص وجہ کے بغیر یا اتفاقاً ہونا ممکن نہیں۔

ایسے واقعات جن کے لئے معلوم قانون فطرت کے دائرہ کار میں رہتے ہوئے کسی وجہ کا تعین نہ کیا جا سکے' ہم وقتی (Synchronicity) کے اصول کے طور پر جانے جاتے ہیں۔

میرے دوست کو اور مجھے ایک ہی جیسے خواب دیکھنے کی وجہ تو نہیں معلوم لیکن اس واقعے کا ایک پہلو یہ بھی تھا کہ ہم نے انہیں قریب قریب ایک ہی وقت میں دیکھا۔ ان غیر عقلی واقعات میں وقت کا عنصر کسی نہ کسی طرح اہم' حتیٰ کہ انتہائی لازمی لگتا ہے۔

پانچ ماہ پہلے جب یہ کتاب لکھ رہا تھا تو ایک بستی میں میرے پاس دو گھنٹے فارغ تھے۔

وہاں میرا ایک دوست بھی رہتا تھا' لہٰذا میں نے سوچا کہ کیوں نہ کچھ دیر اس کی لائبریری میں بیٹھ کر کتاب کے کچھ حصہ لکھ لوں۔ میرے دوست کی بیوی ہمیشہ کی طرح اس روز بھی روکھے پن سے پیش آئی۔ پانچ منٹ ہم نے یونہی ادھر ادھر کی رسمی باتیں کیں۔ اس نے پوچھا کہ میں کس موضوع پر کتاب لکھ رہا ہوں۔ میں نے بتایا کہ اس کا تعلق روحانی ترقی سے ہے۔ پھر میں لائبریری میں جا کر بیٹھ گیا اور کتاب کا ابتدائی حصہ "ذمہ داری" پر یونہی نظر ڈالی تو محسوس ہوا کہ یہ بہت ناکافی ہے اور اسے بامعنی بنانے کی خاطر کافی حد تک وضاحت سے کام لینا ہوگا۔ لیکن ایسا کرنے سے یقیناً آگے لکھنے کا سلسلہ بند ہو جاتا۔ میں ایک گھنٹہ تک بیٹھا سوچتا رہا کہ کونسا کام پہلے کروں کونسا بعد میں۔ کچھ سمجھ نہیں آ رہا تھا۔ اتنے میں میرے دوست کی بیوی ایک کتاب ہاتھ میں لیے لائبریری میں آ گئی اور کہنے لگی' "سکاٹ' امید ہے میں مداخلت بے جا نہیں کر رہی۔ اگر ایسا ہے تو مجھے بتا دو۔ مجھے یہ ایک کتاب ملی تھی۔ میں نے سوچا کہ شاید تمہیں اس میں دلچسپی ہو۔ غالباً" نہ ہو۔ لیکن نجانے کیوں میرے ذہن میں خیال آیا کہ یہ تمہارے لئے مددگار رہے گی۔" میں نے اسے بتایا کہ میں کتابوں کے انبار تلے دبا پڑا ہوں (اور یہ درست بھی تھا) اور مستقبل قریب یا بعید میں اس کتاب کو پڑھنے کا موقعہ مشکل ہی ملے گا' بہرحال میں نے وہ کتاب لے لی اور جلد از جلد پڑھنے کا وعدہ کیا۔ لیکن اسی شام کسی بات نے مجھے مجبور کیا کہ سب کتابیں ایک طرف رکھ کر اس کی کتاب سب سے پہلے پڑھوں۔ یہ کتاب ایلن وھیلس کی "People Change How" تھی۔ اس کا زیادہ تر حصہ ذمہ داری کے حوالے سے تحریر کیا گیا تھا۔ میری مشکل حل ہو گئی۔

یہ کوئی حیران کن واقعہ نہ تھا۔ اس کا اعلان کرنے کے لئے کوئی بگل نہیں بجے۔ ہو سکتا ہے میں اس سے گریز کر جاتا۔ میں اس کے بغیر بھی اپنی مشکل حل کر سکتا تھا۔ بہرحال مجھ پر رحمت ہوئی۔ یہ واقعہ غیر معمولی اور معمولی دونوں تھا۔۔۔ غیر معمولی اس لئے کیونکہ یہ نہایت بعید از قیاس تھا' اور معمولی اس لئے کیونکہ اس قسم کے نہایت بعید از قیاس فائدہ بخش واقعات ہمارے ساتھ ہوتے رہتے ہیں۔ میرے ساتھ بھی درجنوں ایسے واقعات ہوئے ہیں۔ کچھ کو میں نے شناخت کر لیا اور کچھ کی معجزاتی نوعیت سے آگاہ ہوئے بغیر ان سے فائدہ اٹھایا ہوگا۔ یہ جاننے کا کوئی طریقہ نہیں کہ کتنے واقعات چپ چاپ ہو گئے۔

# رحمت کی تعریف:

زیرِ نظر کتاب میں میں نے مختلف مظاہر بیان کئے جن میں مندرجہ ذیل خصوصیات مشترک ہیں:

1- وہ انسانی زندگی اور روحانی نشوونما کو فروغ دیتے ہیں۔
2- ان کا طریقہ کار غیر مکمل طور پر قابل فہم یا پھر "مکملاً" مبہم ہے۔
3- ان کی وقوع پذیری انسانوں کے درمیان روزمرہ کی عام بات اور لازمی طور پر ہمہ گیر ہے۔
4- اگرچہ وہ انسانی شعور سے کافی متاثر ہوتے ہیں لیکن ان کا منبع شعوری خواہش سے باہر اور شعوری فیصلہ سازی کے عمل سے ماورا ہے۔

میں نے ان کا ذکر علیحدہ علیحدہ کیا ہے لیکن مجھے یقین ہو چلا ہے کہ ان کی عمومی حیثیت اشارہ کرتی ہے کہ واقعات صرف ایک واحد مظہر کی تجسیم ہیں' انسانی شعور سے باہر منبع رکھنے والی ایک طاقتور قوت جو نوعِ انسانی کی روحانی نشوونما کو فروغ دیتی ہے۔ سائنسی نظریات سازی سے سینکڑوں بلکہ ہزاروں سال پہلے اس قوت کو مذہبی طبقے نے باقاعدہ تسلیم کیا اور اسے رحمت کا نام دیا۔

ہم موزوں طور پر متشکک اور سائنسی ذہن والے لوگ "انسانی شعور سے باہر ماخذ کی حامل اس طاقتور قوت کا کیا کریں جو بنی نوع انسان کی روحانی نشوونما کو فروغ دیتی ہے؟" ہم اس قوت کو چھو نہیں سکتے۔ اسے ناپنے کا ہمارے پاس کوئی مناسب طریقہ موجود نہیں۔ تاہم یہ موجود ہے۔ یہ حقیقی ہے۔ کیا ہم محض اس لئے اسے نظرانداز کر دیں کیونکہ یہ فطری قانون کے روایتی سائنسی تصورات سے کوئی مطابقت نہیں رکھتی؟ ایسا کرنا پرخطر لگتا ہے۔ میں سمجھتا ہوں کہ ہم کائنات' کائنات کے اندر انسان کے مقام اور خود نوعِ انسانی کی نوعیت کو پوری طرح سمجھنے کی امید اس وقت تک نہیں کر سکتے جب تک کہ رحمت کے مظہر کو اپنے تصوراتی دائرہ کار میں جذب نہ کرلیں۔

تاہم' ہم اس قوت کا مقام بھی نہیں ڈھونڈ سکتے۔ ہم نے صرف اس کی بات کی ہے جہاں یہ موجود نہیں' انسانی شعور میں۔ تو پھر اس کا مقام کہاں ہے؟ گزشتہ کچھ موضوعات پر ہماری گفتگو (مثلاً خوابوں پر) کہتی ہے کہ رحمت فرد کے لاشعوری ذہن میں مقیم ہے۔ ہم وقتی اور سرانڈیپیٹ جیسے دیگر مظاہر نشاندہی کرتے ہیں کہ یہ قوت فردِ واحد کی حدود سے باہر موجود ہے۔ یہ اس قدر آسان نہیں کیونکہ ہم سائنسدان ہیں اور ہمیں رحمت کا مقام متعین کرنے میں مشکلات کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ مذہبی لوگ تو خدا کو رحمت کا منبع خیال کرتے اور

اسے خدا کی محبت قرار دیتے ہیں۔ وہ بھی صدہا سال تک خدا کا تعین کرنے میں مشکلات کا شکار رہے۔ دینیات کے اندر اس حوالے سے دو طویل اور مخالف روایات موجود ہیں: اول' رحمت انسانوں سے باہر کے خدا سے صادر ہوتی ہے۔ دوم' خدا کی رحمت انسان کے مرکز میں طبعی ہے۔

سب سے پہلی بات تو یہ ہے کہ یہ مسئلہ چیزوں کا مقام متعین کرنے کی ہماری خواہش کا نتیجہ ہے۔ بنی نوع انسان قادر مطلق وجودوں کے حوالے سے تصورات سازی کا ایک گہرا میلان رکھتے ہیں۔ ہم دنیا کو ایسی ہی اشیاء پر مشتمل دیکھتے ہیں: جہاز' جوتے' گوند وغیرہ۔ اور پھر ہم کسی مظہر کو کسی خاص کیٹیگری میں رکھ کر سمجھنے پر مائل ہوتے ہیں۔ کوئی چیز "یہ" یا "وہ" ہو سکتی ہے لیکن دونوں نہیں۔ میں میں ہوں اور آپ آپ ہیں۔ میں کا وجود میری اور آپ کا وجود آپ کی شناخت ہے' اور اگر ہماری شناختیں باہم گڑبڑ ہو جائیں تو ہم بہت بے چین ہوتے ہیں۔ پیچھے ذکر کیا گیا ہے کہ ہندو اور بدھسٹ مفکرین ممیّز ہستیوں کے ادراک کو مایا کہتے تھے اور موجودہ ماہرین طبیعات نظریہ اضافیت الیکٹرو میگنیٹزم اور ویو پارٹیکل وغیرہ کے مد نظر ہستیوں کے ہمارے تصوراتی ادراک کی حدود سے زیادہ از زیادہ آگاہ ہوتے جا رہے ہیں۔ لیکن کوئی راہ فرار اختیار کرنا مشکل ہے۔ ہستیوں کو سوچنے کا ہمارا رجحان ہمیں چیزوں کا تعین کرنے پر مجبور کرتا ہے' حتیٰ کہ خدا یا رحمت جیسی چیزوں کا بھی۔

1393ء میں ڈیم جولین نے رحمت اور انفرادی ہستی کے درمیان تعلق یوں بیان کیا: "جیسے جسم کپڑوں میں' گوشت جلد میں اور ہڈیاں گوشت میں' اور دل ان سب میں لپٹا ہوا ہے' اسی طرح سے ہماری روح اور جسم خدا کی رحمت میں ملفوف ہے۔ باقی سب چیزیں تو فنا ہو جاتی ہیں لیکن خدا کی رحمت ہمیشہ کیلئے ہے۔"

بہر صورت' اس بات سے قطع نظر کہ ہم ان کا مقام کیسے اور کہاں متعین کرتے ہیں' بیان کردہ "معجزات" اشارہ کناں ہیں کہ بطور بنی نوع انسان ہماری نشوونما ہمارے شعوری ارادے کے علاوہ کسی اور قوت سے مدد پاتی ہے۔ اس قوت کی نوعیت کو مزید سمجھنے کے لئے مجھے پورا یقین ہے کہ ہم مزید ایک معجزے پر غور و خوض سے فائدہ اٹھا سکتے ہیں: پوری زندگی کی نشوونما کا عمل جسے ہم نے ارتقاء کا نام دیا ہے۔

## ارتقاء کا معجزہ

اگرچہ ابھی تک ہم نے ارتقاء کے تصور پر بحث کو مرکوز نہیں کیا لیکن اس ساری کتاب

میں کسی نہ کسی طرح اس سے تعلق ضرور رہا ہے۔ روحانی ترقی فرد کا ارتقاء ہے۔ کسی فرد کا جسم دور حیات کی تبدیلیوں سے تو گزرتا ہے لیکن ارتقاء نہیں کرتا۔ ضعیفی میں جسمانی قابلیتوں کا تنزل ناگزیر ہے۔ تاہم' ایک انفرادی دور حیات میں انسانی روح ڈرامائی طور پر ارتقاء کرتی ہے۔ بڑھاپے میں موت کے لمحے تک روحانی اہلیت بڑھتی ہے۔ (اگرچہ عموماً نہیں)۔ ہمارا عرصہ حیات آخری لمحے تک ہمیں روحانی نشوونما کے غیر محدود مواقع پیش کرتا ہے۔ اس کتاب کا موضوع بحث روحانی ترقی ہے' لیکن جسمانی ارتقاء کا عمل بھی روحانی ارتقاء جیسا ہے' اور ہمیں روحانی نشوونما کے عمل کو سمجھنے کے لئے ایک مثالی نمونہ پیش کرتا ہے۔

جسمانی ارتقاء کے عمل کی سب سے زیادہ حیرت انگیز خوبی اسکا معجزہ ہونا ہے۔ کائنات کے بارے میں ہماری تفہیم کی رو سے ارتقاء نہیں ہونا چاہیے۔ قوانین فطرت کے بنیادی قوانین میں سے ایک' تھرموڈائنامکس کا دوسرا قانون کہتا ہے کہ توانائی فطری طور پر زیادہ منظم حالت سے کمتر منظم حالت کی جانب جاتی ہے۔ بہ الفاظ دیگر' یہ کائنات Winding down کے عمل میں ہے۔ اس عمل کو بیان کرنے کے سلسلہ میں عموماً ایک دریا کی مثال دی جاتی ہے جو فطرتاً نیچے کی جانب بہتا ہے۔ اس عمل کو الٹانے میں --- بندوں' بالٹیاں بھرنے یا دیگر ذرائع سے --- توانائی یا محنت لگتی ہے۔ یعنی یہ عمل دوبارہ سے شروع کرنے' پانی کو دوبارہ پہاڑ کی چوٹی تک بھیجنے کی خاطر توانائی درکار ہے۔ اور یہ توانائی کہیں اور سے آنا ہو گی۔ اگر توانائی کا یہ نظام قائم رکھنا ہے تو کوئی اور نظام ختم کرنا ہو گا۔ انجام کار' تھرموڈائنامکس کے دوسرے قانون کے مطابق' اربوں کھربوں برس میں کائنات پھر سے غیر منظم' بے ہیئت ہو جائے گی جس میں کچھ بھی واقع نہیں ہو گا۔ مکمل بے نظمی کی اس حالت کو انقطاع توانائی (Entropy) کہا جاتا ہے۔

چوٹی سے نیچے اینٹروپی کی جانب بہاؤ کو ہم انقطاع کی قوت کہہ سکتے ہیں۔ اب ہم محسوس کر سکتے ہیں کہ "ارتقا" کا بہاؤ اس قوت کے بر خلاف ہے۔ نامیاتی اجسام کی کمتر سے اعلیٰ تر پیچیدگی' امتیاز اور تنظیم کی حالتوں تک ترقی ارتقاء کا عمل رہا ہے۔ وائرس ایک نہایت سادہ نامیاتی جسم ہے' مالیکولز اور میٹا بولزم ہوتا ہے۔ پیرامیشیم ایک نیوکلیس اور بنیادی نظام انہضام کا بھی مالک ہے۔ حشرات اور مچھلیوں میں ایسا اعصابی نظام ہے جو حرکت اور حتیٰ کہ سماجی تنظیم کے پیچیدہ طریقے رکھتا ہے۔ یوں پیچیدگی کا یہ سلسلہ بڑھتے بڑھتے انسان تک پہنچتا ہے۔ میں نے ارتقاء کے عمل کو معجزہ کہا کیونکہ یہ فطری قانون کے بر خلاف جاتا ہے۔

میں نے بار بار زور دیا ہے کہ روحانی نشوونما کا عمل جدوجہد اور مشکلات سے بھرپور

ہے' کیونکہ یہ فطری مدافعت کے خلاف' چیزوں کو جوں کا توں رکھنے کی رغبت اور پرانے طور طریقوں سے چمٹے رہ کر آسان راہ اپنانے کے خلاف جاتا ہے۔ لیکن جسمانی ارتقاء کے معاملے میں اس مدافعت کا مغلوب ہو جانا ایک معجزہ ہے۔ بڑے ہونے کے عمل کی مدافعت کے باوجود ہم بڑے ہوتے ہیں۔ ہم بہتر انسان بنتے ہیں۔ ہم سبھی نہیں' اور اس قدر آسانی سے بھی نہیں۔ لیکن انسان کافی بڑی تعداد میں اپنے آپ اور اپنی تہذیبوں کو بہتر بنانے میں کسی نہ کسی طرح کامیاب ہو جاتے ہیں۔ کوئی قوت ہمیں آگے کی جانب دھکیلتی ہے۔ ہم میں سے ہر ایک بڑھنے کی اپنی ترغیب رکھتا ہے۔ ہم میں سے ہر ایک کو اس ترغیب پر عمل کرتے ہوئے تن تنہا اپنی رکاوٹوں کے خلاف لڑنا ہو گا۔ بطور فرد ارتقاء کرنے کے ساتھ ساتھ ہم اپنے معاشرے کے ارتقاء کا باعث بھی بنتے ہیں۔ روحانی ترقی کے پھل حاصل کرنے والے افراد انہیں اکیلے ہی نہیں کھاتے بلکہ دنیا کو بھی دیتے ہیں۔ بحیثیت فرد ارتقاء کرتے ہوئے ہم انسانیت کو اپنی کمر پر اٹھا لیتے ہیں' اور یوں انسانیت ارتقاء پذیر ہوتی ہے۔

لیکن ...... ہم ہر جانب جنگ' بے ایمانی اور گندگی دیکھتے ہیں۔ کوئی شخص مناسب طور پر یہ کیسے کہہ سکتا ہے کہ انسانی نسل روحانی اعتبار سے ترقی کر رہی ہے؟ تاہم میں خود بھی یہی کہتا ہوں۔ ہمارا ازالۂ وہم کا احساس اس حقیقت سے پیدا ہوتا ہے کہ ہم اپنے آپ سے اس سے کہیں زیادہ توقع کرتے ہیں جو ہمارے آباؤ اجداد نے اپنے آپ سے کی تھی۔ آج ہمیں ناگوار اور بے ہنگم نظر آنے والا انسانی رویہ گذشتہ چند برس کا معاملہ سمجھ لیا گیا ہے۔ مثلاً اس کتاب کا بنیادی موضوع بچوں کی روحانی نشوونما کے لیے والدین کی ذمہ داریاں رہا ہے۔ آج یہ بمشکل ایک بنیادی موضوع ہے' لیکن چند سو سال پہلے تک تو انسانوں نے اس بارے میں سوچا تک نہ تھا۔ اگرچہ والدین کا فرض پورا کرنے کی موجودہ اوسط کیفیت قابل رحم حد تک خراب نظر آتی ہے لیکن میرے پاس یہ یقین کرنے کی ہر وجہ موجود ہے کہ یہ چند سال پہلے کے مقابلے میں کہیں زیادہ بہتر ہے۔

لیکن یہ قوت کیا ہے جو ہمیں بطور افراد اور بطور پوری کی پوری انواع کو ہماری اپنی غفلت کی فطری مدافعت کے خلاف نشوونما پانے پر مائل کرتی ہے؟ ہم اسے عنوان دے چکے ہیں۔ یہ محبت ہے۔ ہم نشوونما پاتے ہیں کیونکہ ہم اس پر کام کر رہے ہیں' اور ہم اس پر اس لیے کام کر رہے ہیں کیونکہ ہم خود سے محبت کرتے ہیں۔ اور اپنے آپ سے محبت کے ذریعہ ہی ہم خود افروزی میں مددگار ہوتے ہیں۔ محبت یعنی توسیع ذات ارتقاء کا ہی عمل ہے۔ یہ زیر عمل ارتقاء ہے۔ تمام زندگی میں موجود ارتقائی قوت خود کو انسانی محبت کے طور پر نوع

انسانی میں آشکار کرتی ہے۔ انسانیت کے درمیان محبت ایک معجزاتی قوت ہے جو انقطاع توانائی ا۔نٹروپی کے قدرتی قانون کی مدافعت کرتی ہے۔

## مبداء و منتہاء:

تاہم' وہ سوال ہنوز ہمارے سامنے ہے جو محبت کے باب کے آخر میں پوچھا تھا: محبت کہاں سے آتی ہے؟ اب ہم اس سوال کو ایک اور بھی زیادہ بنیادی سوال میں پھیلا سکتے ہیں: ارتقاء کی تمام قوت ہی کہاں سے آئی؟ اور اس میں ہم رحمت کے ماخذوں کے حوالے سے اپنی الجھن میں اضافہ کر سکتے ہیں۔ محبت شعور ہے' لیکن رحمت نہیں۔ انسانی شعور سے باہر ماخذ رکھنے والی یہ طاقتور قوت کہاں سے آتی ہے جو انسانوں کی روحانی ترقی کو فروغ دیتی ہے؟

ہم ان سوالات کا جواب ویسے سائنسی انداز میں نہیں دے سکتے جس میں ہم ان سوالوں کا جواب دے سکتے ہیں کہ آٹا یا لوہا کہاں سے آیا۔ محض یہ بات نہیں کہ انہیں چھو کر محسوس نہیں کیا جا سکتا' بلکہ اس سے زیادہ یہ کہ وہ ہماری موجودہ سائنس کے لئے نہایت بنیادی ہیں۔ صرف یہی ایسے بنیادی سوالات نہیں جن کا جواب سائنس نہیں دے سکتی۔ مثلاً' کیا ہم واقعی جانتے ہیں کہ بجلی کیا ہے؟ یا توانائی کہاں سے آتی ہے؟ یا کائنات کہاں سے آئی؟ شاید کسی روز ہماری جوابات کی سائنس انتہائی بنیادی سوالات تک پہنچ جائے گی۔ تب تک ہم اندازے لگا' نظریات بنا' اور مفروضات قائم کر سکتے ہیں۔

رحمت اور ارتقاء کے معجزوں کی وضاحت کے لئے ہم خدا کی موجودگی کا مفروضہ قائم کرتے ہیں جو ہماری نشوونما چاہتا ہے --- ایسا خدا جو ہم سے محبت کرتا ہے۔ بہت سوں کو یہ مفروضہ بہت سادہ لگے گا' بہت ہی آسان' بالکل تخیل جیسا' بچگانہ اور ان گھڑ۔ لیکن اور ہمارے پاس ہے بھی کیا؟ ہم سوالات نہ پوچھ کر کوئی جواب حاصل نہیں کر سکتے۔ اگرچہ یہ بہت سادہ ہے' لیکن سوالات پوچھنے اور اعدادوشمار کا مشاہدہ کرنے والا کوئی بھی شخص ایک زیادہ بہتر مفروضہ' یا حقیقی معنوں میں کوئی مفروضہ قائم کرنے کے قابل نہیں۔ کسی کے ایسا کرنے تک ہم محبت کرنے والے خدا کے انوکھے بچگانہ نظریے سے چمٹے ہوئے ہیں یا پھر ایک نظری خلاء سے۔

اگر ہم اسے سنجیدگی سے لیں تو پتہ چلے گا کہ محبت کرنے والے خدا کا یہ سادہ سا تصور آسان فلسفہ نہیں بناتا۔ اگر ہم مفروضہ قائم کریں کہ ہماری محبت کرنے کی استعداد' ترقی اور ارتقاء کرنے کی یہ رغبت' ہمارے اندر خدا نے "پھونکی ہے" تو پھر ہمیں سوال کرنا ہو گا کہ

اس تصور پر مباحثہ ہو سکتا ہے۔ مضمون کی صورت
اور خیال بھی اٹھایا جا سکتا ہے۔



آخر کس مقصد کے تحت؟ خدا ہماری ترقی کیوں چاہتا ہے؟ ہم کس کی جانب ترقی کر رہے ہیں؟ آخری نقطہ' ارتقاء کی منزل کہاں ہے؟ خدا ہم سے کیا چاہتا ہے؟ یہاں میں دینیات کے پیچیدہ مسائل پر تفصیلی گفتگو کا ارادہ نہیں رکھتا۔ مجھے امید ہے کہ اگر میں علم دین کے تمام اگر' اور' لیکن کو علیحدہ کر دوں تو دانشور حضرات مجھے معاف فرمائیں گے محبت کرنے والے خدا کا مفروضہ قائم کرنے اور حقیقی طور پر اس کے متعلق سوچنے والے ہم تمام لوگ صرف ایک خوفناک تصور تک پہنچتے ہیں: خدا ہمیں اپنا آپ بنانا چاہتا ہے۔ ہم خدائی کی جانب نشوونما پا رہے ہیں۔ خدا ارتقاء کی منزل ہے۔ خدا ہی ارتقائی قوت کا سرچشمہ اور منزل مقصود ہے۔ جب ہم خدا کو ایلفا اور اومیگا' یعنی مبدا ومنتہاء کہتے ہیں تو ہمارا مطلب یہی ہوتا ہے۔

جب میں نے کہا کہ یہ ایک خوفناک تصور ہے تو میں نے بڑی نرمی سے بات کی تھی۔ یہ بہت قدیم تصور ہے' لیکن ہم شدید گھبراہٹ کے عالم میں اس سے دور بھاگتے ہیں۔ انسان کے ذہن میں کوئی ایسا تصور نہیں جس نے ہم پر اسقدر بوجھ ڈالا ہو۔ یہ بنی نوع انسان کی تاریخ میں واحد انتہائی توجہ طلب تصور ہے۔ اس کی وجہ یہ نہیں کہ اسے سمجھنا بہت مشکل ہے' بلکہ اسکے برعکس' یہ سادگی کا جوہر ہے۔ لیکن چونکہ ہمارا اس پر اعتقاد ہے' لہٰذا یہ ہم سے وہ سب طلب کرتا ہے جو ہم دے سکتے ہیں' جو کچھ بھی ہمارے پاس ہے۔ ایک شفیق قدیم خدا میں اعتقاد کے پیچھے کارفرما ایک وجہ یہ ہے کہ وہ پر جلال قوت کے ساتھ ہماری دیکھ بھال کرے گا جو ہمارے بس سے باہر ہے۔ ایسے خدا میں اعتقاد بالکل دوسری بات ہے جو ہمارے اندر اسی لئے ہے کہ ہم "اسکی" قوت' "اسکا" درجہ' "اسکی" دانش حاصل کریں۔ اگر ہم انسان کے لئے خدا بننے کے امکان پر یقین کر لیں تو یہ اعتقاد اپنی ہی فطرت میں ہمارے اوپر فرض عائد کر دیتا ہے کہ ممکن کو پانے کی کوشش کریں۔ لیکن ہم یہ فرض نہیں چاہتے۔ ہم اسقدر جانکاہ محنت کرنے کے خواہشمند نہیں۔ ہم خدا کی ذمہ داری اپنے سر نہیں لینا چاہتے۔ ہم ہر وقت سوچتے رہنے کی ذمہ داری نہیں اٹھانا چاہتے۔ جب تک ہم یقین کر سکیں کہ خدائی ہمارے لئے ناقابل حصول ہے' تب تک ہمیں اپنی روحانی نشوونما کے بارے میں پریشان ہونے کی ضرورت نہیں' ہمیں خود کو شعور اور محبت آمیز سرگرمی کی اعلیٰ تر منازل کی جانب دھکیلنا نہیں پڑے گا۔ ہم صرف انسان کی حیثیت میں پرسکون رہ سکتے ہیں۔ اگر خدا اپنے آکاش میں اور ہم یہاں نیچے ہوں' اور یہ جوڑی کبھی وصال نہ دیکھے تو ہم ارتقاء کی ساری ذمہ داری اور کائنات کی ہدایت کاری خدا کے پاس ہی رہنے دے سکتے ہیں۔ ہم بس صرف یہی کر سکتے ہیں کہ اپنے پرسکون بڑھاپے کو یقینی بنائیں' جو صحت مندی'

اطاعت گزار بچوں اور پوتوں کے ساتھ مکمل ہے' ہمیں اس سے آگے کے مسائل میں پڑنے کی ضرورت نہیں۔ یہ مقاصد پورے کرنے کافی مشکل ہیں۔ بایں ہمہ' جونہی ہم انسان کے لئے خدا بن جانے کے امکان پر یقین کرتے ہیں' تو واقعی زیادہ دیر تک پرسکون نہیں رہ سکتے ہیں' اور نہ ہی یہ کہہ سکتے ہیں' "اوکے' میرا کام ختم ہو گیا۔" ہمیں خود کو اعلیٰ سے اعلیٰ تر دانش کی جانب' بہتر سے موثر پن کی جانب متواتر دھکیلتے رہنا ہو گا۔ اس اعتقاد کے ذریعہ ہم خود کو جال میں پھنسالیں گے' کم از کم موت تک۔ خدا کی ذمہ داری ہماری اپنی ذمہ داری بھی ہونی چاہئے۔ یہ نظریہ' کہ خدا ہماری نشوونما کر رہا ہے تاکہ ہم ترقی پا کر اس جیسے بن جائیں' ہمیں اپنی کاہلی سے دوبدو کر دیتا ہے۔

## انقطاع توانائی اور اصل گناہ:

یہ کتاب روحانی نشوونما کے بارے میں ہے' لیکن یہ ناگزیر طور پر اس سکے کے دوسرے رخ کے متعلق بھی ہے: روحانی ترقی کی راہ میں حائل رکاوٹیں۔ انجام کار صرف ایک رکاوٹ ہے' اور وہ ہے ہماری سستی اور کاہلی۔ اگر ہم سستی پر قابو پالیں تو باقی رکاوٹیں دور ہو جائیں گی۔ چنانچہ اس کتاب کا موضوع سستی بھی ہوا۔ تربیت پر گفتگو کرتے وقت ہم اس حقیقت کا تجزیہ کر رہے تھے کہ عدم محبت خودتو سیعی کی خواہش نہ کرنا ہے۔ سستی' محبت کا الٹ ہے۔ روحانی نشوونما جدوجہد سے بھرپور عمل ہے' جیسا کہ بار بار یاددہانی کرائی گئی۔

کئی برس تک میں نے اصل گناہ کے نظریہ کو بے معنی' حتیٰ کہ قابل اعتراض پایا۔ میرے خیال میں جنسیت بالخصوص گناہ آلود نہ تھی۔ نہ ہی میری دیگر مختلف اشتہائیں۔ میں پوری لگن کے ساتھ کھانا ٹھونس کر کھاتا' جبکہ بدہضمی کے مسائل کا سامنا بھی کرنا پڑتا' لیکن' میں نے قطعاً کبھی احساس گناہ کا کرب برداشت نہیں کیا تھا۔ میں نے گناہ کا ادراک دنیا میں کیا: دھوکہ دہی' تعصب' تشدد' ظلم۔ لیکن میں بچوں میں موروثی گناہ کاری کا ادراک کرنے میں ناکام رہا' اور نہ ہی یہ یقین کرنے کے لئے کوئی منطق ڈھونڈ سکا کہ نوجوان بچوں پر اسلیئے لعنت بھیجی گئی تھی کیونکہ ان کے آباؤ اجداد نے اچھائی اور برائی کا علم دینے والے درخت سے پھل توڑ کر کھایا تھا۔ تاہم' آہستہ آہستہ میں سستی کی ہر جگہ حاضر نوعیت سے آگاہ ہوتا چلا گیا۔ اپنے مریضوں کو روحانی نشوونما میں مدد دیتے ہوئے میں نے ان کی سستی کو اپنا سب سے بڑا دشمن پایا۔ اور اپنے اندر بھی خود کو فکر' ذمہ داری اور بالغ نظری کے نئے علاقوں تک وسعت دینے میں بالکل ایسے تذبذب سے آشنا ہوا۔ پوری نوع انسانی اور مجھ میں

ایک بات مشترک ہے: سستی۔ اسی نقطے پر سانپ اور شجرِ ممنوعہ کی کہانی اچانک بامعنی ہو گئی۔

اصل مسئلہ اس بات میں ہے جو موجود نہیں۔ کہانی بتاتی ہے کہ خدا کو "دن کی ٹھنڈک میں باغ عدن میں چہل قدمی" کرنے کی عادت تھی اور یہ کہ وہاں خدا اور انسان کے درمیان براہ راست بات چیت کے تمام دروازے کھلے تھے۔ لیکن اگر ایسا تھا تو آدم اور ابلیس نے، الگ الگ یا ایک ساتھ، سانپ کی ترغیب سے پہلے یا بعد میں، خدا سے کیوں نہ کہا، "ہمیں تجسس ہے کہ آپ کیوں نہیں چاہتے کہ ہم اچھائی برائی کے علم والے درخت کا پھل کھائیں۔ یہ ہمیں بہت اچھا لگتا ہے اور ہم حکم عدولی نہیں کرنا چاہتے، لیکن اس معاملے میں آپ کے قانون کی سمجھ نہیں آتی۔ اور اگر آپ ہمیں اس کی وجہ بتا دیں تو ہم واقعی بہت شکرگزار ہوں گے؟" یقیناً انہوں نے یہ نہیں کہا تھا۔ اسکی بجائے وہ سیدھے گئے اور خدا کے قانون کی علت کو سمجھے بغیر اسے توڑ دیا۔ انہوں نے خدا کو براہ راست چیلنج کرنے، اسکی حاکیت پر سوال اٹھانے یا پلاغ پن کی حد تک اس سے بات کرنے کی کوشش بھی گوارا نہ کی۔ انہوں نے سانپ کی بات سن لی، لیکن خدا کا موقف جاننے میں ناکام رہے۔

یہ ناکامی کیوں ہوئی؟ تحریص اور اقدام کے درمیان کوئی قدم کیوں نہ اٹھایا گیا؟ یہی گمشدہ باب گناہ کی ماہیت ہے۔ گمشدہ باب اصل موضوع بحث ہے۔ آدم اور ابلیس خدا اور ناگ کے درمیان ایک مباحثہ شروع کرا سکتے تھے، لیکن اس میں ناکام ہو کر وہ مسئلے کے بارے میں خدا کی رائے لینے میں بھی ناکام ہو گئے۔ خدا اور ابلیس کے مابین مباحثہ اچھائی اور برائی (یا نیکی اور بدی) کے درمیان گفتگو کی تمثیل ہے جو انسانی ذہنوں میں وقوع پذیر ہوتی ہے۔ نیکی اور بدی کے درمیان یہ مباحثہ کرانے میں ناکامی ان برے اعمال کی وجہ ہے جو گناہ کو متشکل کرتے ہیں۔ یہ اندرونی مباحثے کرانا محنت طلب کام ہے۔ ان کے لیے وقت اور توانائی درکار ہے۔ اگر ہم اپنے اندر موجود خدا کی بات پر کان دھریں تو عموماً خود کو ایک زیادہ مشکل راہ اختیار کرنے پر مجبور پاتے ہیں۔ یہ راہ کہیں زیادہ کوشش اور جہد سے بھرپور ہے۔ مباحثہ شروع کرنا خود کو تکلیف اور جدوجہد سے دو چار کرنا ہے۔ ہم میں سے ہر کوئی یہ کام نہ کرنے، تکلیف دہ قدم اٹھانے سے گریز کرنے کی کوشش کرے گا۔ آدم اور ابلیس، اور اپنے سے پہلے تمام آباؤ اجداد کی طرح ہم سب ست وکاہل ہیں۔

لہٰذا اصل گناہ موجود ہے۔ یہ ہماری سستی کا گناہ ہے۔ یہ قطعی حقیقی ہے۔ یہ ہم میں سے ہر ایک کے اندر موجود ہے: شیرخوار، بچے، نوجوان، جوان، بوڑھے، عقلمند یا احمق، معذور یا صحت مند۔ ہم میں سے کچھ لوگ دیگر سے کم ست ہونگے، لیکن ایک حد تک ہم سبھی

ست ہیں۔ چاہے ہم کتنے ہی پر عزم' توانائی سے بھرپور یا حتیٰ کہ دانا بھی ہوں' لیکن اگر حقیقی معنوں میں اپنے اندر جھانکیں تو ہمیں کہیں نہ کسی سطح پر کاہلی تیرتی نظر آئے گی۔ یہ ہمارے اندر انقطاع توانائی کی قوت ہے' ہماری روحانی ترقی کی راہ میں رکاوٹ۔ کچھ قارئین خود سے کہیں گے' "لیکن میں ست نہیں۔ میں ہفتے میں ساٹھ گھنٹے اپنے دفتر کا کام کرتا ہوں۔ شاموں اور چھٹی والے دنوں میں تھکے ہوئے ہونے کے باوجود میں بیوی کے ساتھ باہر جاتا ہوں' بچوں کو چڑیا گھر لے کر جاتا ہوں' گھر کے کام میں ہاتھ بٹاتا ہوں' اور اس کے علاوہ بھی کئی کام کرتا ہوں۔ کبھی کبھی تو لگتا ہے کہ میری زندگی کام' کام اور صرف کام ہے۔" میں ایسے قارئین سے اظہار ہمدردی کر سکتا ہوں' لیکن مسلسل یہی نشاندہی کرتا ہوں کہ اگر وہ اپنے اندر جھانکیں تو انہیں سستی نظر آئے گی۔ دفتر کے کام یا دیگر افراد سے متعلق ذمہ داریاں نبھانے میں گذارے ہوئے گھنٹوں کے علاوہ سستی کی اور صورتیں بھی ہو سکتی ہیں۔ سستی کی ایک اہم اور واضح صورت خوف ہے۔ اس پر روشنی ڈالنے کے لیے ہم ایک مرتبہ پھر آدم اور ابلیس کی داستان کو استعمال کر سکتے ہیں۔ مثلاً ہو سکتا ہے کوئی کہے کہ آدم اور ابلیس کو خدا سے اس کے قانون کے بارے میں سوال کرنے سے سستی نے نہیں بلکہ خوف نے روکا تھا --- خدا کے جلال کا سامنا کرنے کا خوف' خدا کے قہر کا خوف۔ تمام نہ سہی لیکن زیادہ تر خوف سستی ضرور ہوتا ہے۔ ہمارا زیادہ تر خوف حسب مراتب میں تبدیلی کا خوف ہے' یہ خوف کہ اگر ہم نے اپنی جگہ سے آگے بڑھنے کی کوشش کی تو پایا ہوا کھو نہ دیں۔ تربیت کے باب میں میں نے اس حقیقت کے متعلق بات کی تھی کہ لوگ نئی اطلاعات کو نمایاں طور پر خوفناک پاتے ہیں کیونکہ اگر وہ اسے اپنے اندر جذب کر لیں تو انہیں اپنے حقیقت کے نقشوں میں ترمیم کرنے کے لیے بہت محنت کرنا ہو گی' چنانچہ وہ جبلتی طور پر اس محنت سے بچنا چاہتے ہیں۔ جی ہاں' خوف ہی ان کی مدافعت کا محرک ہوتا ہے' لیکن ان کے خوف کی بنیاد سستی ہے۔ اس کام کا خوف جو انہیں کرنا پڑے گا۔ اسی طرح محبت کے باب میں خود کو نئے علاقوں یعنی نئے عہدوپیمان اور ذمہ داریوں' نئے تعلقات میں وسعت دینے پر بات کی گئی۔ یہاں ہمیں سب سے بڑا خطرہ حسب مراتب کو کھونے کا خوف ہے' اور یہ خوف نیا مرتبہ پانے کے لیے درکار محنت کا خوف ہے۔ چنانچہ قطعی ممکن ہے کہ آدم اور ابلیس خدا سے کھلے طور پر سوال کرنے کے نتائج سے خوفزدہ ہوں۔ اس کی بجائے انہوں نے آسان حل کی راہ اپنانے کی کوشش کی' بغیر محنت علم حاصل کرنے کی ناجائز شارٹ کٹ۔ انہیں اپنی کامیابی کی امید تھی' لیکن وہ کامیاب نہ ہوئے۔ خدا سے سوال کرنے کے لیے بہت سا محنت

طلب کام کرنے کی ضرورت ہوتی ہے۔ لیکن کہانی کا سبق ہے کہ ایسالازماً کرنا ہوگا۔

تبدیلی کے خوف کی وجہ سے ہی تقریباً 90 فیصد مریض نفسیاتی علاج کو بیچ میں چھوڑ کر بھاگ جاتے ہیں۔ وہ اکثر دو تین' یا دس پندرہ سیشن کرنے کے بعد اچانک بہانہ بناتے ہیں' "ہمارے خیال میں ہم نے اس وقت غلطی کی تھی جب یہ سوچا کہ ہمارے پاس علاج کے لیے رقم موجود ہے۔" یا پھر وہ صاف صاف اور ایمانداری سے کہتے ہیں' "مجھے ڈر ہے کہ علاج سے ہماری ازدواجی زندگی کا کیا بنے گا۔ میں جانتا/ جانتی ہوں کہ یہ براہ راست مقابلہ ہے۔ شاید کسی روز مجھ میں واپس آنے کی صلاحیت پیدا ہو جائے۔" بہر صورت وہ تکلیف دہ حسب مراتب کو قائم رکھنے کا فیصلہ کرتے اور محنت سے جان بچا لیتے ہیں۔

روحانی نشوونما کے ابتدائی مراحل میں افراد زیادہ تر اپنی سستی سے آگاہ نہیں ہوتے' البتہ مسلسل اس قسم کی باتیں کرتے رہتے ہیں کہ "یقیناً ہر کسی کی طرح مجھ پر بھی کاہلی کے وقت آتے ہیں۔" اس کی وجہ یہ ہے کہ ذات کا کاہل حصہ شیطان کی طرح پر فریب بھیس بدلنے میں ماہر اور بے ایمان ہوتا ہے۔ ذات کا زیر نشوونما حصہ اپنی کمزوری کی وجہ سے اسے شناخت نہیں کر پاتا۔ چنانچہ اس بات کے جواب میں کوئی شخص کہے گا کہ اس نے کسی مخصوص میدان میں کچھ نیا علم حاصل کیا' "بہت سے لوگوں نے اس شعبے میں تحقیق کی ہے اور ان میں سے کسی کو جواب نہیں ملا" یا "میں اتنا بوڑھا ہوچکا/ چکی ہوں کہ نئے کرتب نہیں سیکھ سکتا" یا "آپ میری شخصیت کو کچل کر اپنی کاربن کاپی تیار کرنا چاہتے ہیں اور نفسیاتی معالجوں کا کام یہ نہیں۔" یہ اور ایسے اور بہت سے جواب مریض یا طالب علم کی سستی کو چھپانے والے پردے ہیں' جن کا مقصد اپنے ساتھ ساتھ معالج یا استاد سے بھی حقیقت کو پوشیدہ رکھنا ہوتا ہے۔ سستی کی صورتوں کو شناخت اور اپنے اندر اس کی موجودگی کو تسلیم کرنا اس میں کمی کرنے کی ابتداء ہے۔

ان وجوہات کی بناء پر روحانی ترقی کی مقابلتاً" بلند تر منازل تک پہنچے ہوئے لوگ ہی اپنی سستی سے سب سے زیادہ آگاہ ہوتے ہیں۔ اپنی کاہلی کو جاننے والا شخص سب سے کم کاہل ہوتا ہے۔ بالغ پن کے لئے اپنی ذاتی جدوجہد میں میں درجہ بدرجہ نئی بصیرتوں سے آگاہ ہوا' جو میرے پاس سے کھسک جانا چاہتی ہیں۔

ہم سب میں ایک بیمار اور ایک تندرست ذات موجود ہے۔ چاہے ہم کتنے ہی زیادہ نفسیاتی یا عصبی مریض ہوں' حتیٰ کہ اگر مکمل طور پر خوفزدہ اور کرخت نظر آئیں' تب بھی ہمارا ایک حصہ (بہت چھوٹا ہی سہی) ہماری ترقی چاہتا ہے' تبدیلی اور بہتری پسند کرتا ہے۔ وہ

حصہ ہمیں نئے اور غیر معلوم کی جانب کھینچتا ہے۔ اور یہ محنت کرنے پر رضامندی اور روحانی ترقی میں شامل خطرات مول لیتا ہے اور ...... چاہے ہم ظاہراً کتنے ہی صحت مند اور روحانی اعتبار سے ترقی یافتہ ہوں' لیکن ہم میں ایک حصہ ایسا موجود ہے (چھوٹا ہی سہی) جو چاہتا ہے کہ ہم محنت نہ کریں' کہ پرانی اور مانوس چیزوں سے چمٹے رہیں' تبدیلی یا جدوجہد سے خوفزدہ رہیں۔ کچھ لوگوں میں صحت مند حصہ رقت انگیز حد تک چھوٹا ہوتا ہے' سستی اور خوف سے پوری طرح مغلوب۔ کچھ دیگر بڑی تیزی سے نشوونما پاتے ہیں۔ ہماری غالب صحت مند ذات ارتقاء کی جدوجہد میں خدائی رتبے کی جانب بڑے ذوق و شوق سے بڑھتی ہے۔ تاہم' صحت مند ذات کو بیمار ذات کی کاہلی سے ہر وقت ہوشیار رہنا چاہیے جو ہمارے اندر گھات لگائے بیٹھی ہے۔ صرف اس ایک حوالے سے تمام انسان برابر ہیں۔ ہم میں سے ہر ہر شخص کے اندر دو ذاتیں ہیں۔ ایک بیمار اور دوسری صحت مند --- زندگی کی تمنا اور موت کی تمنا۔ ہم میں سے ہر شخص پوری نسل انسانی کی نمائندگی کرتا ہے۔ ہم میں سے ہر ایک میں خدائی جبلت اور انسانیت کے لئے امید ہے اور ہم میں سے ہر ایک کے اندر کاہلی و سستی کا اصل گناہ موجود ہے --- ہمیں واپس بچپن' کوکھ اور کیچڑ میں دھکیلنے والی ازلی قوت۔

## بدی کا مسئلہ:

اس موقع پر بدی (شر) کی نوعیت پر کچھ کہنا بھی برمحل ہوگا۔ بدی کا مسئلہ شاید تمام دینیاتی مسائل میں سب سے بڑا ہے۔ تاہم' متعدد دیگر "مذہبی" معاملات کی طرح علم نفسیات کی سائنس نے' چند مستثنیات کے ساتھ' یوں عمل کیا جیسے بدی کا وجود ہی نہ ہو۔ تاہم' نفسیات اس موضوع پر بہت کچھ کہنے کی استعداد رکھتی ہے۔ یہ بہت طویل موضوع ہے' یہاں میں اپنے اخذ کردہ چار نتائج پیش کرنے پر اکتفا کروں گا۔

اول' میں اس نتیجے پر پہنچا ہوں کہ بدی حقیقی ہے۔ یہ قدیم مذہبی ذہن کے تخیل کی اختراع نہیں جو ناتوانی کے ساتھ نامعلوم کی وضاحت کرنے کی کوشش میں تھا۔ واقعی ایسے لوگ اور لوگوں سے بنے ہوئے ادارے موجود ہیں جو اچھائی کی موجودگی میں نفرت کے ساتھ جواب دیتے اور اپنی قوت کی ہر ممکن حد تک اچھی چیز کو تباہ کر دیتے ہیں۔ وہ ایسا شعوری بغض کے تحت نہیں بلکہ بنا دیکھے بھالے' اپنی بدی سے واقف نہ ہونے کے باعث کرتے ہیں۔ دراصل وہ اپنی بدی سے واقف نہ ہونے کے لئے ایسا کرتے ہیں۔ مذہبی ادب کے مطابق شیطان روشنی سے نفرت کرتا ہے اور اس سے بچنے اور اسے بجھانے کے لئے سب

کچھ کر گذرتا ہے۔ شیطان اپنے ہی بچوں اور زیر اختیار تمام دیگر موجودات کی روشنی تباہ کر دیتا ہے۔

برے لوگ روشنی سے نفرت کرتے ہیں کیونکہ یہ ان پر اپنا آپ منکشف کر دیتی ہے۔ وہ نیکی سے نفرت کرتے ہیں کیونکہ یہ ان کی بدی کو عیاں کرتی ہے۔ انہیں محبت سے نفرت ہوتی ہے کیونکہ یہ ان کی سستی کو برہنہ کرتی ہے۔ وہ اس خود آگہی کی تکلیف سے بچنے کی خاطر روشنی، نیکی، محبت کو تباہ کر دیں گے۔ تو میرا دوسرا نتیجہ یہ ہے کہ آخری، غیر معمولی حد تک انتہائی درجے کی سستی کا نام بدی ہے۔ میں کہہ چکا ہوں کہ محبت سستی کی ضد ہے۔ عموماً سستی محبت کرنے میں مجہول ناکامی ہوتی ہے۔ کچھ معمولاً ست لوگ اس وقت تک آگے بڑھنے کے لئے انگلی نہیں ہلائیں گے جب تک کہ انہیں ایسا کرنے پر مجبور نہ کیا جائے۔ ان کا وجود مجسم عدم محبت ہے، لیکن وہ برے پھر بھی نہیں۔ دوسری طرف حقیقتاً برے لوگ سستی کی بجائے بڑی سرگرمی کے ساتھ خود توسیعی سے گریز کرتے ہیں۔ وہ اپنی سستی کی حفاظت کے لئے اپنے دائرہ اختیار میں ہر کام کر گذریں گے تاکہ اپنی بیمار روح کو بچا سکیں۔ اگر ضرورت پڑے تو وہ اپنی روحانی ترقی کی تکلیف سے بچنے کی خاطر قتل بھی کر لیں گے۔ چونکہ اردگرد موجود لوگوں کی روحانی تندرستی سے ان کی بیمار روح کو خطرہ ہوتا ہے، اس لئے وہ اپنے اردگرد میں موجود تمام روحانی تندرستی کو کچلنے کے لئے تمام ذرائع استعمال میں لائیں گے۔ تو میری نظر میں سیاسی قوت کا استعمال بدی ہے --- یعنی واضح یا مخفی جبر کے ذریعے دوسروں کی مرضی پر اپنی مرضی ٹھونسنا --- تاکہ توسیع ذات سے گریز کیا جاسکے۔

میرا تیسرا نتیجہ یہ ہے کہ بدی کی موجودگی انسانی ارتقاء کی کم از کم اس منزل پر ناگزیر ہے۔ انقطاع توانائی کی قوت اور انسانوں کی آزاد خواہش کی حقیقت کے ہوتے ہوئے یہ ناگزیر ہے کہ کچھ لوگوں میں سستی بھری ہوئی ہو اور کچھ میں بالکل نہ ہو۔ ایک طرف انقطاع توانائی اور دوسری جانب محبت کا ارتقائی بہاؤ مخالف قوتیں ہیں۔

آخری، میں اس نتیجے پر پہنچا ہوں کہ انقطاع توانائی ایک بہت بڑی قوت ہے، لہٰذا یہ انسانی شر کی اپنی انتہائی صورت میں بطور معاشرتی قوت غیر موثر ہے۔ میں نے خود بدی کو درجنوں بچوں کی روحوں اور ذہنوں کو موثر انداز میں تباہ کرتے ہوئے دیکھا ہے۔ لیکن انسانی ارتقاء کے بڑے منظر نامے میں بدی آگے کو دھکیلنے والی قوت ہے۔ یہ ایک روح کو تباہ کر کے باقی بہت سوں کی نجات میں کلیدی کردار ادا کرتی ہے۔ بدی سے آگاہی خود کو اس سے پاک کرنے کا اشارہ ہے۔ مثلاً بدی نے ہی عیسیٰ مسیح کو مصلوب کروایا اور نتیجتاً وہ ہمیں دور

سے ہی دکھائی دینے لگے۔ دنیا میں بدی کے خلاف لڑائی میں ذاتی شمولیت روحانی ترقی پانے کی ایک راہ ہے۔

## شعور میں ترقی:

"آگاہ" اور "آگاہی" کے الفاظ ساری کتاب میں مسلسل استعمال ہوئے ہیں۔ برے لوگ خود اپنی حالت سے آگاہ نہیں ہونا چاہتے۔ اپنی سستی سے آگاہی روحانی طور پر ترقی یافتہ لوگوں کا نشان امتیاز ہے۔ اکثر لوگ اپنے مذہب یا نظریہ دنیا سے آگاہ نہیں اور روحانی ترقی کے لئے اپنے مفروضات اور رجحانات سے شناسائی لازمی ہے۔ ہم آگاہی کی قابلیت ذہن کے اس حصے سے جوڑتے ہیں جو شعور کہلاتا ہے۔ اب ہم شعور کی تعریف کریں گے۔

لفظ "Conscious" (شعور) لاطینی سابقے Con یعنی "کے ساتھ" "Scire" یعنی "جاننا" سے ماخوذ ہے۔ باشعور ہونے کا مطلب "کے ساتھ جاننا" ہوا۔ لیکن کس کے ساتھ؟ ہم اس امر پر گفتگو کر چکے ہیں کہ ہمارے ذہن کا باشعور حصہ غیر معمولی علم کا مالک ہے۔ یہ ہم سے زیادہ باخبر ہے' "ہم" سے مراد ہماری شعوری ذات ہے۔ اور جب ہم کسی نئی سچائی سے آگاہ ہوتے ہیں تو اس کی وجہ ہمارا اسے درست تسلیم کرنا ہوتا ہے۔ ہم ہمیشہ سے معلوم کو دوبارہ جانتے ہیں۔ تو کیا ہم یہ نتیجہ اخذ نہیں کرسکتے کہ باشعور ہونے کا مطلب اپنے لاشعور "کی مدد سے" جاننا ہے؟

لیکن ابھی تک ہم نے وضاحت نہیں کی کہ لاشعور اس سارے علم کا مالک کیسے ہوتا ہے جو ہم نے شعوری طور پر نہیں جانا ہوتا۔ یہاں ایک مرتبہ پھر سوال اس قدر بنیادی ہے کہ ہمارے پاس کوئی سائنسی جواب موجود نہیں۔ ہم یہاں بھی صرف مفروضہ قائم کرسکتے ہیں۔ اور ایک مرتبہ پھر مجھے انسانوں کے ساتھ قریبی طور پر منسلک خدا کی بنیادی شرط کے سوا اور کوئی تسلی بخش مفروضہ معلوم نہیں --- خدا ہمارے اتنا قریب ہے کہ وہ ہمارا ہی ایک حصہ ہے۔ اگر آپ رحمت کا قریب ترین مقام دیکھنا چاہتے ہیں تو اپنے اندر دیکھیں۔ اگر آپ اپنے سے بڑی دانش کے متلاشی ہیں تو یہ آپ کو اپنے اندر مل سکتی ہے۔ سادہ الفاظ میں یوں کہہ لیں کہ ہمارا لاشعور خدا ہے۔ ہمارے اندر مقیم خدا۔ ہم ہمیشہ سے خدا کا حصہ ہیں۔ خدا ہمیشہ سے ہمارے ساتھ تھا' ہے' رہے گا۔

یہ کیسے ہوسکتا ہے؟ اگر قاری لاشعور کے خدا ہونے کے نظریہ سے خوفزدہ ہے تو اسے یہ بات ذہن نشین رکھنی چاہیے کہ اس میں ملحدیت والی کوئی بات نہیں' کیونکہ مذہب بھی

ایک روح کل کا تصور پیش کرتا ہے جو تمام موجود میں سمائی ہوئی ہے۔ اسی نظریے کے سلسلے میں میں ینگ کا مشکور ہوں' وہ کہتا ہے:

> زندگی ہمیشہ مجھے ایک پودے کی مانند لگی ہے جو اپنی جڑوں پر زندہ رہتا ہے۔ اس کی حقیقی زندگی نظر نہیں آتی۔ جڑوں میں چھپی ہوئی، سطح زمین سے اوپر ظاہر ہونے والا حصہ صرف ایک بہار دیکھتا ہے۔ پھر وہ مرجھا جاتا ہے۔ ایک بے ثبات اور عارضی ظہور۔ جب ہم زندگی اور تہذیب کی غیر مختتم نشوونما اور زوال کے بارے میں سوچتے ہیں تو ایک مطلق معدومیت (nullity) کے تاثر سے بچ نہیں سکتے۔ تاہم' ایک ایسی چیز کے احساس نے کبھی میرا ساتھ نہیں چھوڑا جو ابدی بہاؤ کے نیچے زندہ اور سرگرم عمل ہے۔ ہم صرف شگوفے دیکھتے ہیں' بے ثبات شگوفے۔ جڑ بدستور موجود رہتی ہے۔

ینگ نے کبھی یہ نہیں کہا تھا کہ خدا لاشعور میں موجود ہے' البتہ اس کی تحریریں اس سمت میں اشارہ کرتی ہیں۔ اس نے صرف یہ کیا کہ لاشعور کو سطحی' فرد کے "ذاتی لاشعور" اور گہرے "اجتماعی لاشعور" میں تقسیم کر دیا جو نوع انسانی میں عام ہے۔ میری نظر میں اجتماعی لاشعور خدا اور شعور انسان بطور فرد' اور ذاتی لاشعور ان کے درمیان نقطہ اتصال۔ پیچھے میں نے لاشعور کو ایک شفیق اور محبت کرنے والی اقلیم بیان کیا تھا۔ لیکن خواب' محبت آمیز دانائی سے بھرپور پیغامات کے علاوہ تفاوت کے بہت سے اشاروں پر بھی مشتمل ہوتے ہیں۔ وہ خوشگوار طور پر خود تجدیدی ہونے کے ساتھ ساتھ ہیجان انگیز' خوفناک اور ڈراؤنے بھی ہوسکتے ہیں۔ جیسا کہ میں پہلے کہہ چکا ہوں' میرا اپنا نظریہ اس کے برخلاف ہے۔ مجھے یقین ہے کہ شعور نفسی امراضیات (Psychopathology) کی بنیاد ہے اور ذہنی خلل شعور کے خلل ہیں۔ ہماری شعوری ذات ہماری لاشعوری ذات کی مدافعت کرتی ہے اسی لئے ہم بیمار پڑتے ہیں۔ بہ الفاظ دیگر' ذہنی بیماری اس وقت رونما ہوتی ہے کہ جب فرد کی شعوری خواہش خدا کی خواہش سے کافی حد تک انحراف کر جائے --- خدا کی خواہش (یا رضائے الٰہی) ہی انسان کی اپنی لاشعوری خواہش ہے۔

پیچھے کہا گیا کہ خدا کے ساتھ ایک ہو جانا فرد کے لئے روحانی ترقی کی آخری منزل ہے۔ یہ خدا کے ساتھ (کی مدد سے) جاننا ہے۔ چونکہ لاشعور ہمیشہ سے ہمارے ساتھ موجود خدا ہے' چنانچہ ہم شعوری ذات کے ذریعہ خدائی کے حصول کی روحانی ترقی کا مقصد بیان کرسکتے ہیں۔ کیا اس کا مطلب یہ ہے کہ اصل مقصد شعور کو لاشعور میں مدغم کر دینا ہے تاکہ سب

کچھ لاشعوری ہو جائے؟ ایسا بمشکل ہے۔ اب ہم مرکزی نقطے کی طرف آتے ہیں۔ اصل نقطہ شعور کو محفوظ رکھتے ہوئے خدا بننا ہے۔ اگر لاشعور خدا کی جڑ سے پھوٹنے والی شعور کی کونپل بذات خود خدا بن سکے' تو خدا کوئی نئی زندہ صورت اپنا لے گا۔ یہ ہمارے انفرادی وجود کا مفہوم ہے۔ ہم نے جنم لیا تاکہ شعوری فرد کے طور پر خدا کی ایک نئی زندہ صورت بن جائیں۔

شعور ہماری پوری ہستی کا مختار کل حصہ ہے۔ شعور ہی فیصلے کرتا اور پھر انہیں عمل میں تبدیل کرتا ہے۔ اگر ہم بالکل لاشعور ہو جائیں تو درحقیقت نومولود بچے جیسے ہوں گے' خدا کے ساتھ یکجا۔ لیکن دنیا میں خدا کی موجودگی محسوس کرانے والا کوئی بھی فعل کرنے سے قاصر۔ پیچھے ذکر کیا گیا کہ ہندو یا بدھسٹ دینیات میں صوفیانہ فکر کی رجعت پسند کیفیت موجود ہے' جس میں انا کی حدود سے عاری بچے کے رتبے کا موازنہ نروان سے کیا جاتا ہے' اور نروان میں داخل ہونے کی منزل کوکھ میں واپسی جیسی لگتی ہے۔ دینیات اور بیشتر صوفیوں کی یہاں پیش کردہ منزل مقصود بالکل الٹ ہے۔ یہ منزل بے انا' لاشعور بچہ بننا نہیں بلکہ ایک بالغ' شعوری انا کو ترقی دینا ہے جو بعدازاں خدا کی انا بن سکتی ہے۔ اگر بچپن میں اپنی دونوں ٹانگوں پر چلتے' دنیا پر اثرانداز ہونے والے آزادانہ انتخاب کرتے ہوئے ہم اپنی بالغ آزاد مرضی کو خدا کی مرضی کے ساتھ شناخت کر سکیں تو خدا کی مرضی ہماری شعوری انا کے توسط سے زندگی کی ایک نئی اور طاقتور صورت دھارلے گی۔ ہم خدا کے نائب' مثلاً اس کا بازو بن جائیں گے' ایک حصہ اور جس حد تک ہم اپنے شعوری فیصلوں کے ذریعہ دنیا پر خدا کی مرضی کے مطابق اثرانداز ہونے کے قابل ہوسکتے ہیں ہماری اپنی زندگیاں خدا کی رحمت کی قوت عاملہ بن جائیں گی۔ تب ہم بذات خود رحمت خداوندی کی ایک صورت بن جائیں گے۔ خدا کی حمایت سے نوع انسانی کے درمیان فاعل' محبت سے عاری جگہوں پر محبت تخلیق کرتی' ساتھی انسانوں کو آگہی کے درجے کی جانب کھینچتی اور انسانی ارتقاء کے جہاز کو آگے دھکیلتی ہوئی رحمت۔

## طاقت کی نوعیت:

اب ہم اس نقطے پر پہنچ گئے ہیں جہاں طاقت (قوت' اختیار) کی نوعیت کو سمجھ سکتے ہیں۔ اس موضوع سے متعلق بہت سی غلط فہمیاں پائی جاتی ہیں۔ غلط فہمی کی ایک وجہ یہ ہے کہ طاقت کی دو اقسام موجود ہیں --- سیاسی اور روحانی۔ مذہبی اساطیر نے ان دونوں کے مابین خط

امتیاز کھینچنے کی سرتوڑ کوشش کی۔ مثلاً گوتم بدھ کی پیدائش سے قبل جوتشیوں نے اس کے باپ کو مطلع کیا کہ بدھ بڑا ہو کر دنیا کا انتہائی طاقتور بادشاہ یا پھر ایک غریب آدمی بنے گا جو آج تک دنیا کے تمام روحانی قائدین میں عظیم ترین ہوگا۔ یہ دونوں بیک وقت نہیں ہوسکتے تھے۔ اور عیسیٰ مسیح کو شیطان نے "دنیا کی تمام بادشاہتوں اور ان کے جاہ و جلال کی پیش کش کی۔" لیکن اس نے یہ متبادل مسترد کرکے موت کو گلے لگایا اور مصلوب ہوا۔

سیاسی طاقت اپنی مرضی کو مخفی یا واشگاف طور پر دوسروں پر ٹھونسنے کی قابلیت ہے۔ یہ قابلیت ایک رتبے مین ہوتی ہے' جیسے بادشاہت یا صدارت یا پھر پیسے میں۔ یہ صاحب دولت یا صاحب رتبہ شخص میں مقیم نہیں ہوتی۔ نتیجتاً سیاسی طاقت نیکی یا دانش سے لاتعلق ہے۔ نہایت بے وقوف اور نہایت برے لوگ دنیا میں بادشاہ بنے۔ تاہم' روحانی طاقت مکمل طور پر فرد کے اندر مقیم ہوتی ہے اور اس کا دوسروں پر غالب آنے کی قابلیت سے کوئی تعلق واسطہ نہیں ہوتا۔ عظیم روحانی طاقت کے حامل لوگ امیر ہوسکتے ہیں اور کسی موقعہ پر رہنما سیاسی حیثیت حاصل کرسکتے ہیں' لیکن وہ غریبوں جیسے ہی رہتے اور سیاسی حاکمیت سے عاری ہوتے ہیں۔ تو پھر روحانی طاقت کی قابلیت اگر دوسروں پر غلبہ پانا نہیں تو اور کیا ہے؟ یہ زیادہ آگہی کے ساتھ فیصلے کرنے کی قابلیت ہے۔ یہ شعور ہے۔

بیشتر لوگ زیادہ تر وقت اس امر سے بہت کم واقفیت کے ساتھ فیصلے کرتے ہیں کہ وہ کر کیا رہے ہیں۔ وہ اپنے محرکات کو سمجھنے کا آغاز کیے بغیر اقدام کرتے ہیں۔ کیا ہمیں اس وقت پتہ ہوتا ہے کہ ہم کیا کر رہے ہیں جب ہم بچے کو پیٹتے' ماتحت کو ترقی دیتے' کسی واقف کار کی خوشامد کرتے ہیں؟ کچھ عرصہ تک سیاسی شعبہ میں کام کرنے کا تجربہ رکھنے والا ہر شخص جانتا ہے کہ بہترین نیت سے کیئے گئے اقدامات اکثر و بیشتر اپنے ہی گلے پڑ جاتے ہیں یا پھر انجام کار نقصان دہ ثابت ہوتے ہیں۔ یا لوگ گھٹیا محرکات کے ساتھ بظاہر برا نظر آنے والے مقصد کو فروغ دیتے ہیں لیکن انجام تعمیری نکلتا ہے۔ بچوں کی پرورش میں بھی ایسا ہی معاملہ ہے۔ کیا درست وجوہات کی بناء پر غلط کام کرنے کی نسبت غلط وجوہات کے ساتھ درست کام کرنا کسی اعتبار سے بہتر ہے؟ اکثر ایسا ہوتا ہے کہ جب ہم پریقین ہوں تو اس وقت بالکل اندھیرے میں ہوتے ہیں۔ اور اکثر ایسا بھی ہوتا ہے کہ پوری طرح روشنی میں ہونے کے باوجود گڑبڑا جائیں۔

ہم لاعلمی کے سمندر میں ڈوبے ہوئے انسان کریں کیا؟ کچھ منکر کل (Nihilist) ہیں شعلہ زن کہتے ہیں' "کچھ بھی نہیں۔" ان کا خیال صرف یہ ہے کہ ہمیں بس آگے بڑھتے رہنا

چاہیے' کہ جیسے وسیع و عریض سمندر میں کوئی بھی راہ اپنانا ممکن نہیں جو ہمیں کسی بامعنی منزل یا حقیقی وضاحت تک لے جائے۔ لیکن ہماری گمشدگی سے کافی حد تک آگاہ دیگر لوگ یہ امید رکھنے کی جرأت کرتے ہیں کہ وہ مزید آگہی پا کر لاعلمی سے باہر نکل سکتے ہیں۔ وہ درست ہیں۔ یہ ممکن ہے' لیکن اس قسم کی آگہی انہیں بصیرت کی واحد اندھا کر دینے والی چمک سے نہیں مل جاتی۔ یہ آہستہ آہستہ' تھوڑی تھوڑی کر کے ملتی ہے۔ وہ منکسرالمزاج طالب علم ہیں۔ روحانی ترقی کا راستہ پوری عمر سیکھتے رہنے کا راستہ ہے۔

اگر اس راستے پر کافی آگے تک اور ذوق و شوق کے ساتھ چلا جائے تو علم تھوڑا تھوڑا کر کے حاصل ہونے لگتا ہے۔ درجہ بدرجہ باتیں سمجھ آنے لگتی ہیں۔ آپ حاصل ہونے والی مایوسیوں کے نظریات کو صرف رد ہی کرتے ہیں لیکن دھیرے دھیرے اپنے وجود کی گہری سے گہری تفہیم پانا ممکن ہے۔ اور آخرکار ہم ایسے مقام پر پہنچ جاتے ہیں جہاں ہمیں معلوم ہوتا ہے کہ ہم کیا کر رہے ہیں۔ ہم طاقت حاصل کر سکتے ہیں۔

روحانی طاقت کا تجربہ بنیادی اعتبار سے پرمسرت تجربہ ہے۔ کامل علم کے ہمراہ ایک مسرت منسلک ہے۔ درحقیقت ماہر اور صاحب دسترس ہونے' اپنے افعال کو حقیقتاً جاننے سے بڑھ کر کوئی تسکین نہیں۔ زندگی گزارنے میں مہارت رکھنے والے ہی روحانی طور پر سب سے زیادہ ترقی یافتہ ہیں۔ اور اس کے علاوہ ایک اور بھی زیادہ بڑی مسرت ہے۔ خدا کے ساتھ اشتراک عمل کی مسرت۔ کیونکہ جب ہم حقیقتاً اپنے افعال کو جان لیتے ہیں تو خدا کی معرفت کل (Omniseicnce) میں شریک کار بن جاتے ہیں۔ صورت حال کی نوعیت' اپنے اقدام کرنے کے محرکات اور ان کے نتائج کی مکمل آگاہی کے ساتھ ہم نے آگہی کی وہ سطح حاصل کی ہے جس کی عموماً صرف خدا سے توقع کرتے ہیں۔ ہماری شعوری ذات خدائی ذہن کے ساتھ مطابقت اختیار کرنے میں کامیاب ہو گئی ہے۔ ہم خدا کی مدد سے جانتے ہیں۔

تاہم روحانی نشوونما' عظیم آگہی کی یہ حالت پا لینے والے لوگ غیرمتغیر طور پر ایک پرمسرت انکساری کے مالک ہوتے ہیں۔ وہ جڑ کے ساتھ اپنے رابطے سے آگاہ ہوتے ہیں' اور علم اس رابطے کے ذریعہ جڑ میں سے ان تک آتا ہے۔ انہیں اس جڑ' اپنے لاشعور سے آگہی ہوتی ہے اور وہ یہ جانتے ہیں کہ یہ ساری نوع انسانی' ساری زندگی' خدا کی بھی جڑ ہے' صرف انہی کی نہیں۔ حقیقتاً طاقتور شخص سے جب اس کی طاقت اور علم کا منبع دریافت کیا جائے تو وہ ہمیشہ جواب دے گا' "یہ طاقت میری نہیں۔ میرے پاس موجود تھوڑی سی طاقت کہیں بڑی طاقت کا معمولی سا اظہار ہے۔" میں نے اس انکساری کو پرمسرت کہا ہے' کیونکہ

وہ خدا کے ساتھ اپنے اندرونی تعلق کی آگہی کے ساتھ حقیقی طور پر طاقتورتجربہ ہے ان کے احساس ذات میں ایک تقلیل ہے۔ ان کی واحد تمنا ہوتی ہے کہ "میری نہیں بلکہ تمہاری مرضی چلے۔ مجھے اپنا آلہ کار بنالو۔"

روحانی طاقت کا احساس پر مسرت ہونے کے ساتھ ساتھ خوفناک بھی ہے کیونکہ آگہی جتنی زیادہ ہوگی، کوئی عمل کرنا اتنا ہی مشکل ہوگا۔ میں نے یہ نتیجہ پہلے حصے کے اختتامیہ میں دو جرنیلوں کی مثال دیتے ہوئے پیش کیا تھا جنہیں جنگ پر جانے یا نہ جانے کا فیصلہ کرنا ہے۔ اپنی ڈویژن کو محض حکمت عملی کا ایک مہرہ سمجھنے والا جرنل فوراً فیصلہ کر کے سکون کی نیند سوتا ہے۔ لیکن اپنے ماتحت تمام افراد کی زندگیوں سے آگاہی رکھنے والے دوسرے جرنل کے لئے فیصلہ کربناک ہوگا۔ ہم سب جرنل ہیں۔ ہمارا ہر فعل تہذیب کے بہاؤ پر اثرانداز ہوتا ہے۔ صرف ایک بچے کو سزا دینے یا سراہنے کا فیصلہ دور رس نتائج رکھتا ہے۔ محدود معلومات کے ساتھ عمل کرنا آسان ہے۔ تاہم، ہماری آگہی جتنی زیادہ ہوگی، ہمیں اپنے فیصلے کرنے کے لئے زیادہ سے زیادہ علم جمع اور یکجا کرنا ہوگا۔ جتنا زیادہ ہم جانیں گے، فیصلے اسی قدر زیادہ پیچیدہ ہوں گے۔ البتہ زیادہ علم کی مدد سے آئندہ صورت حال کا اندازہ لگانا بھی آسان ہو جاتا ہے۔ اگر ہم بالکل درست طور پر پیش گوئی کرنے کی ذمہ داری اٹھالیں تو ہم اس کام کی پیچیدگی میں اس قدر کھو جائیں گے کہ کچھ بھی نہ کرسکیں گے۔ لیکن غیرفعالیت بذات خود فعالیت کی ایک صورت ہے۔ اور کچھ مخصوص حالات میں کچھ نہ کرنا بہترین ہوتا ہے، جبکہ کچھ دیگر میں تباہ کن اور خوفناک۔ چنانچہ روحانی طاقت محض آگہی کا نام نہیں۔ یہ زیادہ سے زیادہ آگہی کے ساتھ بھی فیصلے کرنے کی اہلیت قائم رکھنے کی استعداد ہے۔ اور مکمل آگہی کے ساتھ فیصلے کرنے کی طاقت خدائی طاقت ہے۔ لیکن مقبول عام نظریے کے برعکس معرفت کل فیصلہ سازی کو آسان نہیں بناتی، بلکہ مزید مشکل کر دیتی ہے۔ آپ خدائی کے جس قدر نزدیک جاتے ہیں، خدا کے لئے اسی قدر ہمدردی محسوس کرتے ہیں۔ خدا کی معرفت کل میں اشتراک عمل کا مطلب اس کے کرب میں شریک ہونا بھی ہے۔

طاقت کے ساتھ ایک اور مسئلہ بھی ہے: اکیلا پن۔ یہاں روحانی اور سیاسی طاقت میں کم از کم ایک پہلو سے یکسانیت موجود ہے۔ روحانی ارتقاء کی جانب بڑھنے والا شخص سیاسی طاقت کے بام عروج پر پہنچے ہوئے شخص جیسا ہے۔ اپنے سے اوپر کوئی نہیں ہوتا جسے زیر کیا جائے، جسے الزام دیا جائے، جو آپ کو کام کرنے کا طریقہ بتائے۔ کوئی ایسا بھی نہیں ہوتا جس کے ساتھ اپنا کرب یا ذمہ داری بانٹ سکیں۔ دوسرے لوگ مشورہ دیتے ہیں لیکن فیصلہ اپنا

ہی ہوتا ہے' صرف اپنا۔ آپ تنہا ہی ذمہ دار ہوتے ہیں۔ ایک اور حوالے سے دیکھیں تو روحانی طاقت کا اکیلا پن سیاسی طاقت کے اکیلے پن سے کہیں زیادہ ہوتا ہے۔ چونکہ آگہی کی سطح شاذ و نادر ہی اعلیٰ رتبوں جتنی بلند ہوتی ہے' اس لئے سیاسی طور پر طاقت ور کے پاس روحانی ہم سر موجود ہوتے ہیں جن کے ساتھ وہ بات کر سکتا ہے۔ لیکن آگہی' روحانی طاقت کی بلند تر سطح حاصل کر لینے والا شخص اپنے شناساؤں کے حلقے میں کوئی ایسا شخص نہیں پاتا جس کے ساتھ اپنی فہم کی گہرائیاں بانٹ پائے۔ روحانی ترقی کے سفر میں بہت آگے تک جانے والے تمام لوگ اس اکیلے پن میں "شریک" ہوتے ہیں۔ اگر اپنے ساتھی انسانوں سے دور جانے کے ساتھ خدا سے ہمارا تعلق قریبی سے قریبی نہ ہوتا جائے تو اکیلے پن کا بوجھ نہ اٹھایا جاسکے۔ خدا کی مدد سے جاننے کے عمل میں اتنی کافی مسرت موجود ہے کہ ہم جی نہ چھوڑیں۔

## رحمت اور ذہنی بیماری:

ہم اپنی زندگیاں حقیقی دنیا میں گزارتے ہیں۔ زندگی کو اچھے طریقے سے بسر کرنے کے لیے ضروری ہے کہ ہم دنیا کی حقیقت کو بہتر سے بہتر حد تک سمجھیں۔ لیکن یہ سمجھ آسانی سے نہیں آتی۔ دنیا کی حقیقت اور دنیا کے ساتھ اپنے تعلق کے بہت سے پہلو ہمارے لیے تکلیف دہ ہیں۔ ہم صرف کوشش کر کے اور تکلیف سہہ کر ہی انہیں سمجھ سکتے ہیں۔ ہم سبھی کم یا زیادہ حد تک کوشش اور تکلیف سے گریز کرنے کی سعی کرتے ہیں۔ ہم اپنی فہم سے مخصوص ناخوشگوار حقیقتوں کو باہر نکال کر حقیقت کے تکلیف دہ پہلوؤں کو نظر انداز کر دیتے ہیں۔ بہ الفاظ دیگر' ہم اپنے شعور' اپنی آگہی کو حقیقت سے بچانے کی کوشش کرتے ہیں۔ یہ کام کرنے کے بہت سے ذرائع ہیں۔

اگرچہ ہمارا شعور حقیقت کو مسترد کر دیتا ہے' لیکن کل کی معرفت رکھنے والا لاشعور ہمارے شعور کو غلط صحیح کی شناخت دیتا ہے۔ دوسرے الفاظ میں ذہنی بیماری کی تکلیف دہ اور ان چاہی علامتیں رحمت کا اظہار ہیں --- یعنی ہمارے شعور سے باہر کی طاقتور قوت کا اظہار جو ہماری روحانی نشوونما کو فروغ دیتی ہے۔ تربیت کے موضوع پر پہلے باب کے اختتام پر میں نے نشاندہی کی تھی کہ افسردہ کن علامات اس بات کا اشارہ ہیں کہ آپ اپنے آپ سے مطمئن نہیں' اور بنیادی ترامیم کرنے کی ضرورت ہے۔

شدید بے سکونی کے دوروں کی شکار اکیس سالہ خوبصورت اور ذہین کلارا مجھ سے

ملاقات کرنے آئی۔ وہ بالکل کنواریوں کی طرح شرماتی لجاتی تھی۔ وہ کیتھولک مذہب کے محنت کش والدین کی واحد اولاد تھی جنھوں نے رقم جوڑ جوڑ کر اسے کالج میں داخل کرایا۔ تاہم، تعلیمی اعتبار سے بہتر ہونے کے باوجود کلارا نے ایک سال بعد ہی کالج چھوڑنے اور پڑوسی مکینک لڑکے سے شادی کا فیصلہ کر لیا۔ اس نے سپر مارکیٹ میں کلرک کی ملازمت ڈھونڈ لی۔ دو سال تک سب ٹھیک ٹھاک چلتا رہا۔ لیکن پھر اچانک بے سکونی کے دورے پڑنے لگے۔ دوروں کا پتہ ہی نہیں چلتا تھا۔ بس صرف اس وقت پتہ چلتا جب وہ گھر سے باہر خاوند کے بغیر کہیں جا رہی ہوتی۔ یہ دورے شاپنگ کرتے، سپر مارکیٹ میں ملازمت کرتے، یا محض گلی میں چلتے ہوئے پڑتے۔ ان موقعوں پر محسوس ہونے والی شدید ہیبت غلبہ پا لیتی۔ وہ راستے سے ہی واپس بھاگتی ہوئی سیدھی گھر یا اپنے خاوند کے گیراج میں چلی جاتی۔ خاوند کے ساتھ یا گھر پر ہونے کی صورت میں ہی ہیبت کم ہوتی۔ دوروں کی وجہ سے اسے نوکری چھوڑنا پڑی۔

ڈاکٹروں کی دی ہوئی خواب آور ادویات جب دوروں کی شدت کو زرا بھی کم نہ کر سکیں تو کلارا مجھے ملنے آئی۔ اس نے فریاد کی، "پتہ نہیں میرے ساتھ کیا مسئلہ ہے۔ میری زندگی میں ہر چیز دلکش ہے۔ خاوند میرے ساتھ اچھا سلوک کرتا ہے۔ ہم ایک دوسرے سے بہت محبت کرتے ہیں۔ میں نے اپنی ملازمت سے مزہ اٹھایا۔ اب ہر چیز ہولناک ہو گئی ہے۔ پتہ نہیں میرے ساتھ ایسا کیوں ہوا۔ لگتا ہے میں دیوانی ہو جاؤں گی پلیز میری مدد کریں۔ پلیز میری مدد کریں تاکہ چیزیں پہلے جیسی شاندار ہو جائیں۔" لیکن بلاشبہ مل کر کام کرنے سے کلارا نے جانا کہ چیزیں ہمیشہ سے "شاندار" نہیں تھیں۔ اول، آہستہ آہستہ اور تکلیف دہ طور پر یہ بات سامنے آئی کہ اگرچہ خاوند کا رویہ اچھا تھا، لیکن اس سے متعلقہ متعدد باتوں پر کلارا کو غصہ آتا تھا۔ خاوند کے انداز واطوار غیر شائستہ تھے۔ اس کی دلچسپیوں کا دائرہ بہت محدود تھا۔ وہ صرف ٹی وی دیکھنا پسند کرتا تھا۔ اس نے کلارا کو بور کر دیا۔ تب کلارا نے محسوس کیا کہ سپر مارکیٹ میں کیشیئر کی نوکری نے بھی اسے بور کر دیا تھا۔ چنانچہ میں نے پوچھا کہ اس نے ایسی بے جان زندگی کی خاطر کالج کیوں چھوڑا تھا۔ "میں وہاں بہت زیادہ بے سکونی محسوس کرنے لگی تھی۔ سب بچے منشیات اور جنس میں پڑے ہوئے تھے۔ مجھے یہ سب اچھا نہ لگا۔ میرے ساتھ جنسی تعلق کے خواہشمند لڑکوں نے ہی نہیں بلکہ سہیلیوں نے بھی سوال کیا۔ انہوں نے مجھے سادہ لوح سمجھا۔ حتیٰ کہ میں نے دیکھا کہ میں اپنے آپ، چرچ اور والدین کی کچھ اقدار پر بھی سوال کرنے لگی ہوں۔ میرا خیال ہے میں ڈرپوک بن

گئی تھی۔" علاج کے عمل میں کلارا نے یہ سوال کرنا شروع کیا کہ وہ کالج چھوڑ کر کیوں بھاگ آئی تھی۔ آخر کار وہ واپس کالج چلی گئی۔ خوش قسمتی سے خاوند بہت مددگار ثابت ہوا اور اس کے ساتھ کالج جاتا۔ ان کے ذہنی افق تیزی سے پھیلے اور بے سکونی کے دورے بند ہو گئے۔

ہم اس کیس کا تجزیہ کئی ایک حوالوں سے کر سکتے ہیں۔ کلارا کے بے سکونی کے دورے واضح طور پر خوف کشادگی (کھلی جگہوں مثلاً مارکیٹوں سڑکوں وغیرہ پر دہشت زدہ ہو جانے کی بیماری) کی ایک صورت تھے اور اس کے لیے آزادی کے خوف کی نمائندگی کرتے تھے۔ جب وہ باہر کھلی جگہ پر گھومنے پھرنے اور دوسروں سے تعلق بنانے میں آزاد ہوتی اور خاوند کی رکاوٹ نہ ہوتی تو دورے پڑتے۔ آزادی کا خوف ذہنی بیماری کی اصل وجہ تھا۔ کچھ لوگ کہیں گے کہ آزادی کے خوف کی نمائندگی کرنے والے بے سکونی کے دورے ہی اس کی بیماری تھے۔ لیکن میں نے چیزوں کو ایک اور حوالے سے دیکھنا زیادہ مفید اور بصیرت افروز پایا ہے۔ کیونکہ کلارا کا آزادی کا خوف بے سکونی کے دوروں سے بہت پہلے کا تھا۔ اسی خوف کے باعث اس نے کالج چھوڑا اور اپنی نشوونما کو سکیڑنے کا عمل شروع کیا۔ میری رائے میں کلارا بیماری کی علامتیں نمودار ہونے سے تین سال قبل بیمار تھی۔ تاہم اسے معلوم نہ تھا کہ وہ اپنے سمٹاؤ کے نتیجہ میں اپنا کیا نقصان کر رہی ہے۔ یہ علامات یعنی بے سکونی کے دورے ہی تھے جنھوں نے اسے اپنی بیماری سے آگاہ کیا اور خود درستی کی راہ پر ڈالا۔ میرا یقین ہے کہ بیشتر ذہنی بیماری پر یہ انداز صادق آتا ہے۔ علامات اور بیماری ایک ہی چیز نہیں۔ بیماری علامات ظاہر ہونے سے کافی پہلے موجود ہوتی ہے۔ علامات خود بیماری ہونے کی بجائے اس کے علاج کی شروعات ہوتی ہیں۔ علامات کا غیر مطلوب ہونا انہیں مظہر رحمت بناتا ہے --- خدا کا تحفہ' لاشعور کی جانب سے ایک پیغام --- بشرطیکہ آپ اپنی جانچ پڑتال اور مرمت شروع کریں۔

ہم میں سے زیادہ تر لوگ رحمت کو مسترد کر دیتے ہیں اور پیغام پر توجہ نہیں دیتے۔ ایسا مختلف طریقوں سے کیا جاتا ہے۔ یہ سب طریقے بیماری کی ذمہ داری قبول کرنے سے گریز کی کوشش کے نمائندہ ہیں۔ عموماً ہم لوگ بیماری کی علامات کو سرے سے تسلیم ہی نہیں کرتے اور کہتے ہیں کہ "ہر ایک کو وقتاً فوقتاً" ایسے دورے پڑتے ہی رہتے ہیں۔" ہم نوکریاں چھوڑ کر کار ڈرائیونگ بند کر کے' نئے شہر میں منتقل ہو کر اور مخصوص سرگرمیوں کو نظرانداز کر کے انہیں ٹالتے رہتے ہیں۔ یا پھر تکلیف دور کرنے اور نشہ آور ادویات اور شراب کے ذریعہ

ان سے نجات پانے کی کوشش کرتے ہیں۔ اگر علامات کی حقیقت کو تسلیم کرلیں تو تب بھی عموماً کئی پیچیدہ طریقوں سے باہر کی دنیا کو الزام دیتے ہیں --- بے اعتناء رشتہ دار، جھوٹے دوست، لالچی کارپوریشنز، بیمار معاشرہ اور حتیٰ کہ مقدر کو اپنی حالت کا ذمہ دار ٹھہراتے ہیں۔ اپنی علامات کی ذمہ داری قبول کرنے والے چند ایک ہی محسوس اور لاشعور کے پیغام پر توجہ دے کر رحمت کو تسلیم کرتے ہیں کہ یہ علامات ان کی روح میں کسی خلل کا اظہار ہیں۔ وہ اپنے ناکافی پن اور شفاء حاصل کرنے کے لئے ضروری محنت کی تکلیف کو قبول کرتے ہیں۔ لیکن انہیں عظیم انعام ملتا ہے، جیسا کہ کلارا اور نفسیاتی علاج کی تکلیف کا سامنا کرنے والے دیگر تمام مریضوں کو ملا۔ انہی کے بارے میں عیسیٰ مسیح نے سب سے پہلی بشارت میں کہا: "مبارک ہیں وہ جو دل کے غریب ہیں کیونکہ آسمان کی بادشاہی انہی کی ہے۔" (متی 5'3)

رحمت اور ذہنی بیماری کے مابین تعلق کے حوالے سے میں نے جو کچھ یہاں کہا ہے اسے یونان کی عظیم داستان "اوریٹس اور قہر" میں بڑی خوبصورتی سے پیش کیا گیا۔ اوریٹس آٹریس کا پوتا تھا جس نے خباثت کے ساتھ خود کو دیوتاؤں سے زیادہ طاقتور ثابت کرنے کی کوشش کی تھی۔ دیوتاؤں نے اس گستاخی پر آٹریس کو سزا دینے کی غرض سے اس کی تمام اولادوں پر لعنت بھیجی۔ اسی لعنت کی نتیجہ میں اوریٹس کی ماں Clytemnestra نے اس کے باپ اور اپنے خاوند آگا ممنن (آٹریس کا بیٹا) کو قتل کر ڈالا۔ اس جرم کے نتیجہ میں اوریٹس پر پھٹکار آن پڑی کیونکہ یونانی ضابطہ اخلاق کے مطابق بیٹے کا یہ فرض تھا کہ وہ سب سے پہلے اپنے باپ کے قاتل کو تہہ تیغ کرے۔ تاہم، ماں کو قتل کرنا کسی یونانی کے لیے گناہ عظیم تھا۔ اوریٹس نے اپنی پریشانی کا عذاب سہا اور آخر ماں کو مار دیا۔ اس گناہ کی وجہ سے دیوتاؤں نے اوریٹس پر قہر نازل کیا، تین زن مرغ (Harpies، یونانی اساطیر میں عورت کا چہرہ اور پرندے کا جسم رکھنے والی کئی کریہہ عفریتیں، مترجم) جو صرف اسے ہی دکھائی اور سنائی دیتے تھے، دن رات اپنی پر شور آوازوں اور خوفناک شکلوں سے اسے اذیت دیتے رہتے۔

اوریٹس جہاں بھی جاتا یہ بلائیں اس کا تعاقب کرتیں۔ اس نے اپنے جرم کی تلافی کے لیے جگہ جگہ کی خاک چھانی۔ کئی سال تک تنہائی میں غور و فکر اور خود تردیدی کے بعد اوریٹس نے دیوتاؤں سے درخواست کی کہ اسے آٹریس کے گھر پر نازل کردہ قہر اور زن مرغوں سے نجات دلائی جائے۔ اس نے اپنا یقین بیان کیا کہ وہ اپنی ماں کو قتل کرنے کے جرم کا کفارہ ادا کر چکا ہے۔ دیوتاؤں نے اسے ایک آزمائش میں ڈالا۔ اپالو (سورج دیوتا) نے

اوریٹس کا دفاع کرتے ہوئے دلیل دی کہ اس نے ساری صورتحال کا تجزیہ کیا ہے جس میں اوریٹس کے پاس اپنی ماں کو مارنے کے سوا اور کوئی چارہ نہ تھا' چنانچہ دراصل اوریٹس کو ذمہ دار نہیں ٹھہرایا جاسکتا۔ اس موقع پر اوریٹس اچھلا اور اپنے ہی حامی کی تردید کرتے ہوئے کہا' ''اپنی ماں کو میں نے قتل کیا ہے' اپالو نے نہیں!'' دیوتا ششدر رہ گئے۔ اس سے پہلے آئر ٹس گھرانے کے کسی فرد نے بھی دیوتاؤں کو موردِ الزام نہ ٹھہرا کر ساری ذمہ داری خود قبول نہیں کی تھی۔ انجام کار دیوتاؤں نے اوریٹس کو آزمائش میں کامیاب قرار دیا اور اسے عذاب سے نجات دینے کے علاوہ زن مرغوں کو یوہمرڈوں (Eumenides) میں یعنی محبت کرنے والے فرشتوں میں تبدیل کر دیا' جنھوں نے اپنے عقلمندانہ مشوروں کے ذریعہ اوریٹس کو متواتر اچھا مقدر پانے کے قابل بنایا۔

اس داستان کا مفہوم مبہم نہیں۔ یومیناڈیز یا ''شفیق'' روحوں کو ''رحمت کی حامل'' بھی کہا گیا ہے۔ واہمی زن مرغ جو صرف اوریٹس کو محسوس ہوتے تھے اس کی علامات کے نمائندہ تھے' ذہنی بیماری کا ذاتی دوزخ۔ زن مرغوں کی شفیق روحوں میں تبدیلی ہیئت ذہنی بیماری کی خوش بختی میں تبدیلی ہے' جس کے بارے میں ہم بات کر رہے ہیں۔ اور یٹس نے جب اپنی ذہنی بیماری کی پوری ذمہ داری قبول کی تو تبھی یہ تبدیلی واقع ہوئی۔ زن مرغوں کا عذاب سہنے کے دوران اس نے ایک مرتبہ بھی خود کو' معاشرے کو یا کسی بھی اور چیز کو موردِ الزام نہ ٹھہرایا۔ نہ ہی اس نے دیوتاؤں یا ''مقدر'' کو برا بھلا کہا۔ اس کی بجائے اس نے اپنی حالت کو قبول کیا اور شفاء پانے کی کوشش میں مصروف ہو گیا۔ یہ ایک طویل عمل تھا۔ لیکن انجام کار وہ شفاء یاب ہوا' کبھی اسے اذیت دینے والی چیزیں ہی راحت و مسرت کا وسیلہ بن گئیں۔

## رحمت کا استقبال:

ساری کتاب میں میں نے روحانی ترقی کے بارے میں یوں لکھا ہے جیسے یہ کوئی باضابطہ' قابل پیش گوئی عمل ہو۔ ذکر کیا گیا کہ پی۔ ایچ۔ڈی پروگرام کے ذریعہ علم حاصل کرنے کی طرح آپ روحانی ترقی پانے کا طریقہ بھی سیکھ سکتے ہیں۔ اگر آپ ٹیوشن فیس ادا کریں اور محنت کریں تو لازماً اپنی ڈگری حاصل کرلیں گے۔ عیسیٰ مسیح نے کہا تھا' ''بہت سوں کو پکارا مگر چند ایک کو چنا جاتا ہے۔'' میں اس کی تعبیر یہ کروں گا کہ بہت کم لوگ رحمت کی آواز پر کان دھرتے ہیں۔ اس تفسیر کے ذریعہ میں نے نشاندہی کی ہے کہ ہم پر رحمت کا نزول ہوتا یا

نہ ہونا ہمارے اپنے انتخاب پر مبنی ہے۔ میرے خیال میں رحمت حاصل کرنا پڑتی ہے۔ تاہم' مجھے یہ بھی معلوم ہے کہ بس صرف یہی طریقہ نہیں۔ ہم رحمت کو حاصل نہیں کرتے بلکہ رحمت ہم پر اترتی ہے۔ ہو سکتا ہے ہم رحمت کو پانے کی کوشش کریں اور وہ ہمیں دھوکا دے جائے۔ یا ہم اس کے متلاشی نہ ہوں لیکن وہ ہمیں ڈھونڈ لے۔ اگرچہ' ایک سطح پر لگتا ہے کہ ہم خود رحمت پر توجہ دینے یا نہ دینے کا انتخاب کرتے ہیں' لیکن دوسری سطح پر صاف نظر آتا ہے کہ اصل انتخاب خدا کے ہاتھ میں ہے۔ رحمت حاصل کر لینے والے یہ محسوس نہیں کرتے کہ انہوں نے اسے اپنی محنت سے حاصل کیا۔ وہ اپنی فطرت کو اپنے ارادے سے منسوب نہیں کرتے۔ رحمت سے قریب ترین تعلق رکھنے والے لوگ حاصل کردہ تحفے کے صوفیانہ کردار سے بہت زیادہ آگاہ ہیں۔

ہم اس پیراڈاکس کا کیا حل نکالیں؟ شاید بہترین بات ہم یہی کہہ سکتے ہیں کہ اگرچہ ہم اپنے ارادے سے رحمت حاصل نہیں کر سکتے' لیکن ارادے کے ذریعہ خود کو اس کے معجزاتی نزول کے لیے کھول تو سکتے ہیں۔ ہم خود کو تیار کر کے زرخیز زمین' ایک خوش آمدید مقام بنا سکتے ہیں۔ دینیات سے بالکل لاعلم ہونے اور خدا کے متعلق نہ سوچنے کے باوجود بھی' اگر ہم خود کو مکمل طور پر تربیت یافتہ' محبت کرنے والے افراد بنا لیں تو اپنے آپ کو نزول رحمت کیلئے تیار کر لیں گے۔ اس کے برعکس' دینیات کا مطالعہ بے معنی ہے' اور مکمل طور پر بے کار۔ بایں ہمہ یہ حصہ لکھنے کی وجہ میرا یہ یقین ہے کہ رحمت کی موجودگی سے آگاہی ان کیلئے کافی مددگار ثابت ہو سکتی ہے جنہوں نے روحانی ترقی کے مشکل راستے پر سفر کرنے کا انتخاب کیا ہے۔

خواب بھی ہم پر رحمت نازل ہونے کا ایک ذریعہ ہیں اور محبت بھی۔ ہر کوئی چاہا جانا چاہتا ہے لیکن پہلے ہمیں خود کو محبت کے قابل بنانا ہوگا۔ خود کو چاہے جانے کے لئے تیار کرنا ضروری ہے۔ یہ کام ہم محبت کرنے والے منظم انسان بن کر سرانجام دیتے ہیں۔ اگر ہم محبت کے متلاشی ہوں --- اس کی توقع رکھتے --- ہوں اور اس میں کامیاب نہیں ہو سکیں تو ہم محتاج اور حریص ہوں گے حقیقی محبت کرنے والے نہیں۔ جب ہم پھل کی خواہش کو بنیادی مقصد بنائے بغیر اپنی اور دوسروں کی روحانی نشوونما کرتے ہیں تو کبھی قابل محبت بنتے ہیں اور چاہے جانے کا انعام ملتا ہے۔ جس چیز کی تلاش نہیں ہوتی وہ ہمیں مل جاتی ہے۔ انسانی محبت اور خدائی محبت دونوں میں ایسا ہی معاملہ ہے۔

کتاب کے اس حصے کا بنیادی مقصد روحانی ترقی کا سفر طے کرنے والوں کو سیکھنے میں مدد

دیتا ہے۔ اس استعداد کے ساتھ ہم اپنے روحانی ترقی کے سفر کو خدا کے نظر نہ آنے والے ہاتھ اور ناقابل تصور دانائی سے ہدایت یافتہ پائیں گے۔ اس ہدایت سے سفر مزید آسان ہو جائے گا۔

گوتم بدھ، عیسیٰ، لاوزے اور متعدد دیگر روحانی استاد کسی نہ کسی طرح ان نظریات کو پیش کر چکے ہیں۔ تاہم، میں بیسویں صدی کے مخصوص خیالات کے ذریعہ اسی مفہوم تک پہنچا ہوں۔ اگر آپ ان جدید حاشیوں سے زیادہ بڑی فہم چاہتے ہیں تو قدیم کتب سے رجوع کریں۔ زیادہ بڑی تفہیم تلاش کریں لیکن زیادہ بڑی تفصیل کی توقع نہ رکھیں۔

نبیوں کے اقوال اور رحمت کی مدد دستیاب ہونے پر بھی سفر اکیلے ہی طے کرنا ہوگا۔ کوئی گرو آپ کو وہاں نہیں پہنچا سکتا۔ پہلے سے طے شدہ کوئی فارمولا نہیں۔ رسومات صرف معاون ہیں، علم اور آگہی نہیں۔ ترکیبی غذا کھانا، کھانے سے پہلے بسم اللہ پڑھنا، مشرق یا مغرب کی جانب رخ کر کے عبادت کرنا، یا عبادت گاہ میں باقاعدگی سے جانا آپ کو منزل مقصود تک نہیں پہنچائے گا۔ کوئی الفاظ یا تعلیمات روحانی مسافروں کو اس سفر کی لازمی مشکلات اور مشقتوں سے بچا نہیں سکتیں۔

ان معاملات سے حقیقی جانکاری کے باوجود روحانی ترقی کا سفر اس قدر تنہا اور مشکل ہے کہ ہم اکثر ہمت ہار دیتے ہیں۔ ایک سائنسی دور کے انسان ہونے کی حقیقت اس پست حوصلگی کو مزید بڑھاتی ہے۔ ہم کائنات کے مشینی اصولوں پر یقین رکھتے ہیں۔ معجزات پر نہیں۔ سائنس کے ذریعہ ہمیں پتہ چلا کہ ہم ایک کہکشاں کے وسط میں واحد ستارے کے چھوٹے سے سیارے پر آباد ہیں۔ چنانچہ سائنس نے ہمیں اس تصور تک پہنچایا کہ ہم لاچار ہیں اور ہمارے بس سے باہر اندرونی قوتیں ہم پر حکمران ہیں --- یعنی ہمارے دماغ میں کیمیکل مالیکولز اور لاشعور کے تضادات جو اس وقت ہمیں مخصوص طریقوں سے محسوس ہوتے اور عمل پر مجبور کرتے ہیں، جب ہمیں پتہ نہ ہو کہ ہم کیا کر رہے ہیں۔ یوں انسانی داستانوں کی جگہ سائنسی معلومات آ جانے کے باعث ہم میں ذاتی بے معنویت کا احساس پیدا ہوا۔ بطور فرد یا بطور نسل ہماری کیا ممکنہ اہمیت ہو سکتی ہے جبکہ ہم اندرونی کیمیائی اور نفسیاتی قوتوں کے غلام ہیں؟

تاہم، اسی سائنس نے مخصوص طریقوں سے رحمت کے مظہر کی حقیقت کو سمجھنے میں میری مدد کی۔ میں نے اپنی فہم کو آپ تک منتقل کرنے کی کوشش کی ہے۔ ایک مرتبہ ہم رحمت کی حقیقت کو جان جائیں تو اپنے بارے میں بے معنویت اور بے اہمیتی کا احساس پارہ

پارہ ہو جاتا ہے۔ ہماری ذات اور شعور سے ماورا ایک قوت --- جو ہماری نشوونما اور ارتقاء کو فروغ دیتی ہے --- موجود ہونے کی حقیقت اپنی بے اہمیتی کے احساسات کو جڑ سے اکھاڑ پھینکنے کے لئے کافی ہے۔ اس قوت کی موجودگی نشاندہی کرتی ہے کہ ہماری روحانی ترقی ہم سے عظیم تر کسی چیز کے لئے نہایت اہم ہے۔ اس "کسی چیز" کو ہم خدا کہتے ہیں۔ رحمت کی موجودگی اس بات کا ثبوت ہے کہ صرف خدا کی حقیقت ہی نہیں بلکہ رضائے خدا کی حقیقت بھی انفرادی انسانی روح کی ترقی میں مخلص ہے۔ خدا ہمیں دیکھ رہا ہے' ہم اس کے مرکز نگاہ ہیں۔ ممکن ہے یہ کائنات خدا کی بادشاہت کی دہلیز کا محض ایک پتھر ہو۔ وسیع کائنات میں ہمارا وجود نہ ہونے کے برابر ہے۔ مگر رحمت کی حقیقت اشارہ کناں ہے کہ انسانیت کائنات کا مرکز ہے۔ یہ زمان و مکاں اس لئے موجود ہیں کہ ہم ان میں سفر کریں۔ کائنات' یہ دہلیز کا پتھر' ہمارے لئے ایک راہ تیار کرنے کی غرض سے بنائی گئی ہے لیکن ہمیں خود ہی یکے بعد دیگر قدم اٹھا کر آگے بڑھنا ہوگا۔ رحمت ہمیں ڈگمگانے نہیں دیتی اور رحمت کے ذریعہ ہی ہمیں اپنے استقبال کا علم ہوتا ہے اور ہم بھلا کیا تمنا کرسکتے ہیں؟

ختم شد

## تخلیقات کی عالمی ادب پر بے مثال کتابیں

| | | |
|---|---|---|
| جرم و سزا (ناول) | فیودر دستوفسکی | 180 روپے |
| طوائف (ناول) | الیگزنڈر کپرن | 170 روپے |
| گھریلو مسرت (ناول) | ٹالسٹائی | 70 روپے |
| خزاں میں بہار (افسانے) | چیخوف | 80 روپے |
| آننا کارینینا (ناول) | ٹالسٹائی | 350 روپے |
| گورا (ناول) | ٹیگور | 250 روپے |
| سنجوگ (ناول) | ٹیگور | 80 روپے |
| دہلیز (ناول) | ٹیگور | 80 روپے |
| کابلی والا (افسانے) | ٹیگور | 150 روپے |
| پجارن (ناول) | ٹیگور | 80 روپے |
| محبت کے افسانے | خلیل جبران | 90 روپے |
| خلیل جبران کے لازوال ناولٹ | خلیل جبران | 150 روپے |
| پریم چند کے شاہکار افسانے | پریم چند | 65 روپے |
| زریں تاج (افسانے) | عزیز احمد | 95 روپے |
| بازار حسن (ناول) | پریم چند | 99 روپے |
| برف کے پھول (ناول) | کرشن چندر | 70 روپے |
| چاندی کا گھاؤ | کرشن چندر | 150 روپے |
| عصمت چغتائی کے دس بہترین افسانے | عصمت چغتائی | 80 روپے |

